Stadt
SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

Die vhs
Volkshochschulen

Gesellschaft

Beruf

Sprachen

Gesundheit

Kultur

Spezial

Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

mit den Außenstellen:
Bergrheinfeld, Dittelbrunn, Euerbach, Geldersheim, Gochsheim, Niederwerrn, Poppenhausen, Schonungen, Schwanfeld, Schwebheim, Sennfeld, Stadtlauringen, Üchtelhausen, Waigolshausen, Wasserlosen, Werneck

Frühjahr 2007

Wissen und **mehr**

Chance für einen Neuanfang

Bei uns finden Sie Hilfe z.B. bei

- **Rückenschmerzen**
- **Migräne**
- **chronischen Schmerzen**
- **Erschöpfungszuständen**
- **Ängsten**
- **Schlafstörungen**
- **Fibromyalgie (Weichteilrheuma)**
- **Depressionen**
- **chron. entzündlichen Magen- und Darmerkrankungen**
- **Nervenentzündungen**
- **Hauterkrankungen wie Neurodermitis**
- **Stoffwechselstörungen**
- **Asthma**

Unsere Methoden

- Chinesische Diagnose
- Chin. Arzneitherapie
- Akupunktur
- QiGong
- Moxibustion (Wärmebehandlung)
- Biologische Heilverfahren
- Shiatsu (jap. Massage)
- Atemtherapie
- Schulmedizinisches Basisprogramm

施泰格瓦尔特诊疗所 10 Jahre Klinik am Steigerwald

«Aus Erfahrung anders»

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

Klinik am Steigerwald

Chinesische Medizin und biologische Heilverfahren

Für «Krise» und «Chance» benutzen die Chinesen verwandte Schriftzeichen.
Ihre Krise als Chance für einen Neuanfang – dieser Gedanke ist Grundlage unserer therapeutischen Arbeit.

Unser Team westlich und chinesisch ausgebildeter Ärzte und Therapeuten bietet Ihnen eine intensive und individuelle Behandlung und Begleitung. (8 Ärzte, 7 Körpertherapeuten und 14 Pflegekräfte für 35 Patienten)

- **Beihilfefähigkeit**
- **Kostenübernahme durch Privatversicherungen**
- **Akutaufnahme ist möglich**

Bitte sprechen Sie uns auf Ihr individuelles Krankheitsbild an. Wir beraten Sie gern.

Informationen unter
Klinik am Steigerwald, 97447 Gerolzhofen **Tel 0 93 82 / 949-0**
info@tcmklinik.de www.tcmklinik.de

Liebe Leserinnen und Leser,

in memoriam Eschrat Tellert - das neue Frühjahrsprogramm ist unserer Dozentin Eschrat Tellert gewidmet, die Ende 2006 verstorbenen ist.
Seit 1980 war sie für die Volkshochschule tätig, und ich erinnere mich noch an unser erstes Zusammentreffen: Eine attraktive, lebhafte Frau kam in mein Büro mit einer Mappe voll mit Kunstwerken. Dass es sich dabei um **Radierungen** handelte, erfuhr ich Laufe des Gesprächs und dass Frau Tellert diese Technik unterrichten wollte, auch.
Frau Tellert bezeichnete sich als Autodidaktin, die ihre Kindheitserinnerungen im damaligen Persien und die regelmäßigen Besuche der internationalen Sommerakademie in Salzburg umsetzte in künstlerisches Können und hohe handwerkliche Kunst.
Zuerst in den Freizeiträumen von SKF, dann im Gunnar-Wester-Haus, und seit vielen Jahren in der Werkstatt in der Robert-Koch-Str. 10 arbeitete Frau Tellert daran, ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu zeigen, wie Technik, künstlerischer Ausdruck und der Einsatz von Farben eine Radierung entstehen lassen.
Die Gruppe ist unter der Leitung von Frau Tellert mit Ausstellungen in der Stadt und der Region und den Partnerstädten Schweinfurts in Finnland, Frankreich und Schottland in Erscheinung getreten und hat u.a. ein Kochbuch und einen Astrologiekalender gestaltet und veröffentlicht. Trotz ihrer Krankheit begleitete Frau Tellert ihre Radiergruppe, die inzwischen von H.-G. Schmidt geleitet wird, auch nach Beendigung ihrer Dozententätigkeit.
Wir trauern um Eschrat Tellert, aber sie bleibt für uns lebendig in ihrer Kunst. **Eine kleine Auswahl ihrer Werke finden Sie in diesem Heft.**
Außerdem wird Frau Tellert noch gewürdigt durch eine kleine Ausstellung im Kabinett der Galerie in der Reichsvogtei. Der genaue Zeitpunkt wird noch bekanntgegeben.

Was bietet Ihnen unser Programm außerdem:

Gesellschaft, Politik, Geschichte

Französische Wochen: Seit 15 Jahren besteht die Partnerschaft zwischen dem Bezirk Unterfranken und dem französischen Calvados. Gefeiert wird in Würzburg von Ende April bis Anfang Mai. Die Volkshochschule veranstaltet in dieser Zeit französische Wochen. Von einer **Ausstellung über Châteaudun** sowie einer **Fotoausstellung über französisches Leben** und einer **Champagner-Verkostung** bis zu einer **Wahlparty** (am 22. April und bei einer Stichwahl am 6. Mai wird der/die französische Präsident/in gewählt) **mit französischen Spezialitäten** reicht das Spektrum. Außerdem wird **eine Fahrt ins Calvados vom 6. bis 10. Juni** unter der Leitung von Edgar Schuck angeboten. Die Kurzreise führt nach Châteaudun, weiter nach Chartres, Lisieux und Caen und von Rouen, Honfleur und den Pont de Normandie nach Paris und Reims.
In Bamberg findet im Jahr 2007 die **1000-Jahr-Feier des Bistums Bamberg** statt. Wir laden ein zu einer **Exkursion** zu den Restaurierungsarbeiten der **Kaiserräume in der Neuen Residenz** am 26. Juli und einem Vortrag von Dr. Kurt Ruppert **„Das fränkische Rom“** am 23. Mai.
Gemeinsam mit der Lokalen Agenda 21 wird der christlich-muslimische Dialog u.a. fortgesetzt mit **Vorträgen** über die **Friedensfähigkeit von monotheistischen Religionen** (Prof. Klaes am 15. Februar) und **Strömungen im Islam** (Dr. Ghadban am 12. März).
Antisemitismus und Judentum werden behandelt in zwei Vorträgen in Kooperation mit dem Historischen Verein. Am 26. Februar spricht Thomas Schindler über **Antisemitismus in Ostunterfranken 1880 – 1900** und Dr. Reinhard Weber berichtet am 18. April über das **Schicksal jüdischer Rechtsanwälte in Bayern nach 1933.**
Altersvorsorge macht Schule ist der Titel einer vierteiligen Seminarreihe, in der Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung kompetent, verständlich und unabhängig in Sachen Altersvorsorge informieren.

Pädagogik/Psychologie

In diesem Bereich wird neu angeboten:
Der Umgang von Eltern mit **Elternschaft** und mit ihren Kindern in der schwierigen Phase der **Pubertät.**
Außerdem informiert eine Mitarbeiterin des Stadtjugendamts über die Möglichkeiten, ein **Pflegekind** in die Familie aufzunehmen.
Zielfindungs- und Konfliktlösungsseminare helfen, besser mit sich und anderen umzugehen Unterschiedliche Seminare, wie Ziele konkretisieren und umsetzen, Mediation oder Konfliktfähigkeit steigern finden Sie im Fachbereich Psychologie.

Ökologie:

Im Frühjahr und Sommer wird es wieder Zeit für den **Obstbaumschnitt.** Seminare dazu finden statt im vhs-eigenen, naturnahen Garten und interessante, neue Exkursionen und **Vorträge zu Geologie und Botanik** werden auch in diesem Semester wieder in Kooperation mit dem Naturwissenschaftlichen Verein durchgeführt.

Stadt SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt
Bürgerservice
Markt 1/Rathaus
Öffnungszeiten:
Montag – Freitag 8.00 - 18.00 Uhr
Samstag 9.30 - 12.00 Uhr
Telefax: 0 97 21/5 12 66
E-Mail: buergerservice@schweinfurt.de
Telefon (0 97 21)
510

Beruf

Hier bieten wir gezielt Seminare für Schulabgänger/innen und Berufsanfänger/innen an:
Den Start und das Fortkommen im Beruf erleichtern gute Umgangsformen und Tischmanieren. Damit das alles in Fleisch und Blut übergeht, lernen Sie in einem **Knigge-Abendseminar** gutes Benehmen und Tischsitten bei einem Übungsmenü.
Den Fragen: Worin bin ich richtig gut? Was fange ich damit und mit mir an? Wohin könnte meine Reise in die Berufswelt gehen? wird im Rahmen des **Workshops Berufszielfindung** nachgegangen.
Immer mehr Firmen oder Vereine gehen dazu über, kritische Besprechungen und Sitzungen fachkundig zu moderieren. Zusätzlich sollen Ziele und Ergebnisse wirkungsvoll präsentiert werden...
An einem Wochenende werden Sie in Theorie und Praxis des **Präsentierens und Moderierens** eingeführt.
Oft wünscht man sich, bei seinem Gegenüber hinter die Fassade zu schauen. So können Missverständnisse, Enttäuschungen und unangenehme Überraschungen erspart bleiben. An einem Abend im April findet das **Seminar: ‚Ich weiß, was Sie denken'** statt.

EDV

Der Lehrgang **PC-Systembetreuer/in** bereitet gezielt auf das zusätzliche betriebliche Aufgabengebiet PC-Systembetreuung und Anwendungsberatung von Mitarbeiter/innen vor. Sie erwerben in über 200 Unterrichtseinheiten notwendige Hard- und Softwarekenntnisse in Theorie und Praxis und können am Ende des Lehrgangs die eur'ic Prüfung ‚Certificate in PC-User Counselling' und die vhs- Verbandsprüfung ‚PC-Systembetreuer/-in' ablegen.
Der Lehrgang **Netzwerkadministrator/in** richtet sich an Teilnehmer/-innen, die in Klein- und Mittelbetrieben selbstständig oder im Team lokale Netzwerke (LAN's) konzipieren, einführen und betreiben wollen. Der Lehrgang endet mit der eur'ic Prüfung ‚PC-Netzwerkkoordinator'.
Typo 3 ist ein frei verfügbares, auf PHP / MySQL beruhendes Content Management System (CMS). In diesem Kurs geht es um eine Einführung und mögliche Probleme bei der Installation des CMS.
Joomla! bietet sich für kleine und mittlere Unternehmen, Vereine und öffentliche Einrichtungen an. Es ist ein kostenloses Web Content Management. Wir zeigen Ihnen im Seminar, wie Sie selbst eine funktionelle und optisch ansprechende Website erstellen.
MySQL ist ein Datenbank-Server, der sich mit einem SQL-Dialekt steuern lässt. Der Kurs beschäftigt sich mit den Grundkonzepten von MySQL: Datentypen, Benutzerverwaltung, Tabellenentwurf, relationale Verknüpfungen (etwas Theorie) und der SQL-Abfragetechnik.

Gesundheit

Der Bereich Gesundheit wartet auf mit Vorträgen zu Themen wie: **Fettsucht, Restless-Legs-Syndrom**, **Impfungen gegen Gebärmutterhalskrebs, Herzerkrankungen**. Die Veranstaltungen werden in Kooperation mit verschiedenen Kliniken und Arzt-Praxen in der Region durchgeführt.
Erweitert werden die Angebote **Yoga und Taiji-QiGong**, vor allem am frühen Morgen (7.30Uhr) und am späten Abend (20-22 Uhr), sowie **Meditation** und **Sakraler Tanz**.
50 Angebote **Fitnessgymnastik** und mehr… laufen inzwischen in Kooperation mit Schweinfurter Sportvereinen und Fitnesscentern.
Im Bereich **Integration** informiert eine deutsche, türkischstämmige Ärztin in türkischer Sprache über Krankheiten wie Diabetes, Asthma, Osteoporose und Herz-Kreislauf-Beschwerden in einer **Gesundheits-Vortragsreihe.**

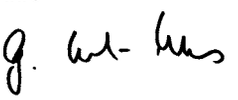
Literatur und Kunst:

Rüdiger Nenzel, der ehemalige Leiter des Schweinfurter Theaters, nimmt an einem Abend den **Briefwechsel Lessings mit seiner späteren Frau Eva König** zum Thema und setzt damit seine Theatermatineen als Soiree fort.
Einen heiteren Aspekt der Heimatgeschichte liefern Edgar Lösch und Thomas Walter in ihrer zum Teil **mundartlichen Lesung:` Mei Schweinfurt is mer lieb und wart´**, die am 9. und 10. März mit Schoppen, Imbiss und musikalischer Untermalung durch Herbert Brehm im Schrotturm-Keller stattfindet.
Die **Geschichte des Bilderrahmens** ist ein vergnüglicher Gang durch die Kunstgeschichte, den Dr. Michaela Preiner an einem Samstag mit Ihnen unternimmt.

Kreativität

Spiele spielen und das nicht am Computer sondern gemeinsam am Tisch! Beim Erproben von 10 – 12 Gesellschaftsspielen entdecken Sie, wie viel Spaß es macht, z.B. in 80 Tagen um die Welt zu reisen, Schmuggelware über die Grenze zu bringen oder Städte und Kirchen zu bauen. Der Kurs findet an vier Abenden im März und zwei Mal im April für Eltern und Kinder statt.
Wer sehr individuell zu Ostern, zur Kommunion und Konfirmation oder zum Geburtstag gratulieren will, wird mit **Karten**, die **selbst gemacht** sind, großen Erfolg haben. An einem Vormittag im März gestalten Sie Ihre kreativen Grüße.
Den Frühling holen Sie sich ins Haus mit attraktiven **Frühlings- und Ostergebinde** für die Wand oder die Tür. Sie erarbeiten die Gebinde und Gestecke unter fachkundiger Anleitung an einem Abend im März.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Auswählen
Ihre



Inhalt

Wir über uns ab Seite 1
Inhaltsverzeichnis Seite 3
Anmeldezeiten und -hinweise Seite 4
Allgemeine Geschäftsbedingungen Seite 5
Einzelveranstaltungen und Ausstellungen Seite 6
Anmeldekarten im Mittelteil
Das Team der vhs ab Seite 118
Stichwortverzeichnis Seite 116

Gesellschaft
Politik und Zeitgeschichte ab Seite 7
Geschichte, Heimatgeschichte ab Seite 9
Philosophie, Ethik, Religion Seite 10
Ihr Geld unf Ihr Recht ab Seite 10
Pädagogik, Psychologie ab Seite 12
Umwelt & Naturwissenschaften ab Seite 14

Beruf
Beruf und Karriere
Reden, verhandeln, präsentieren ab Seite 17
Persönliche Arbeitstechniken ab Seite 18
Fachlich qualifizieren Seite 20
EDV
Lehrgänge Seite 21
Kombinationskurse ab Seite 21
Internet-Kurse ab Seite 22
Einstieg in die EDV, Betriebssysteme, PC-Technik ab Seite 25
Textverarbeitung Seite 27
Tabellenkalkulation ab Seite 27
Datenbanken Seite 28
Kommunikation Seite 29
Präsentationen ab Seite 29
Programmiersprachen Seite 30
Computerkurse für Senioren ab Seite 30

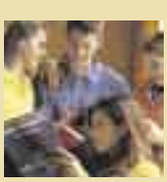
Sprachen
Qualifikationsstufen ab Seite 32
Elementarbildung Seite 35
Deutsch als Fremdsprache ab Seite 35
Arabisch Seite 45
Chinesisch Seite 45
Englisch ab Seite 36
Französisch ab Seite 40
Italienisch ab Seite 42
Japanisch Seite 45
Kroatisch Seite 45
Neugriechisch Seite 45
Portugiesisch Seite 45
Russisch Seite 45
Schwedisch Seite 45
Spanisch ab Seite 45
Tschechisch Seite 45
Türkisch ab Seite 45

Gesundheit
Erkrankungen, Heilmethoden und Gesundheitsförderung ab Seite 47
Kosmetik, Geburt, 1. Hilfe Seite 49
Leben mit Krankheit und Behinderung ab Seite 50
Entspannung, Körpererfahrung, Massage ab Seite 51
Rehabilitationssport ab Seite 59
Fitness und Kondition ab Seite 62
Abnehmen und Ernährung ab Seite 64

Kultur
Literatur, Kunst ab Seite 66
Musik ab Seite 67
Tanz, Theater ab Seite 68
Kleinkunst Seite 70
Filmforum, Kino international ab Seite 70
Kreativität
Freizeit - Fliegen Seite 72
Handwerk u. Wohnen Seite 73
Malen ab Seite 73
Radierung Seite 75
Schmuck Seite 75
Keramik Seite 76
Fotografie und Video Seite 76
Kreatives Gestalten Seite 76

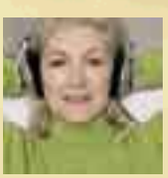
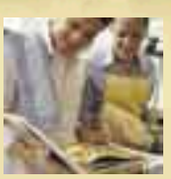
Spezial
Fortbildung für Dozenten Seite 46 u. 77
Senioren Seite 77

Außenstellen
Einzelveranstaltungen Land Seite 78
Bergrheinfeld Seite 79
Dittelbrunn Seite 82
Euerbach Seite 83
Geldersheim Seite 85
Gochsheim Seite 86
Niederwerrn Seite 89
Poppenhausen Seite 91
Schonungen Seite 92
Schwanfeld Seite 94
Schwebheim Seite 96
Sennfeld Seite 100
Stadtlauringen Seite 102
Üchtelhausen Seite 103
Waigolshausen Seite 105
Wasserlosen Seite 106
Werneck Seite 108



Für Lesehunger und Wissensdurst.

Buch Gewölbe
Fachbuchabteilung der
Rückert-Buchhandlung
Telefon 0 97 21 / 7006-11

Rückert-Buchhandlung

Kesslergasse 9
D-97421 Schweinfurt
Telefon 0 97 21 / 7006-0

info@rueckert-buchhandlung.de · www.rueckert-buchhandlung.de · Fax 09721 / 7006-66

Anmeldezeiten

Sie können sich anmelden im Sekretariat der vhs, Rathaus 1. Stock **und** **im Bürgerservice, Rathaus Erdgeschoss**

Samstag	**10.02.2007**	**9.30-13.00 Uhr**	**Montag**	**19.02.2007**	**08.30-12.00 Uhr**	**Mo. - Fr.**
Montag	**12.02.2007**	**9.30-16.00 Uhr**	**Dienstag**	**20.02.2007**	**08.30-12.00 Uhr**	**08.00-18.00 Uhr**
Dienstag	**13.02.2ßß7**	**9.30-16.00 Uhr**	**Mittwoch**	**21.02.2007**	**08.30-12.00 Uhr**	**Sa. 09.30-12.00 Uhr**
Mittwoch	**14.02.2007**	**9.30-16.00 Uhr**	**Donnerstag**	**22.02.2007**	**8.30-12.00 Uhr und 15.30-17.30 Uhr**	
Donnerstag	**15.02.2007**	**9.30-18.00 Uhr**	**Freitag**	**23.02.2007**	**geschlossen**	
Freitag	**16.02.2007**	**9.30-13.00 Uhr**				

In den Außenstellen gelten andere Anmeldezeiten!

So einfach melden Sie sich an:

Sie kommen zu uns ins

Rathaus
Markt 1
97421 Schweinfurt

Wir freuen uns, wenn Sie die Zeit finden, persönlich zu uns zu kommen, so können Sie uns Ihre Wünsche mitteilen und sich beraten lassen.
Wenn Sie sich für einen Kurs entschieden haben, füllen Sie die Anmeldekarte aus. Sie haben dann die Möglichkeit, sofort bar zu bezahlen oder Sie gestatten uns, den Betrag von Ihrem Konto abzubuchen. Die Anmeldebestätigung nehmen Sie gleich mit.

per Briefpost

Benutzen Sie einfach die Anmeldekarten im Mittelteil dieses Programmes.

per Telefon:

0 97 21 / 5 14 76 vhs oder
0 97 21 / 51-0 Bürgerservice
wenn Sie bereits Teilnehmer/-in der vhs sind und Ihre Konto-Nummer gespeichert ist.

per Telefax:

0 97 21 / 5 16 23 vhs
Schicken Sie die ausgefüllten Anmeldekarten einfach als Fax.

per e-Mail:

vhs@schweinfurt.de oder
buergerservice@schweinfurt.de

Bitte geben Sie alle Angaben ein, die auf dem Anmeldeformular auszufüllen sind.

So erreichen Sie uns im Internet:

www.vhs-schweinfurt.de

Sie erlauben uns die Abbuchung von Ihrem Konto, wenn Sie sich per Post, Telefax, Telefon oder E-mail anmelden, durch die Angaben Ihrer Konto-Nummer und Bankverbindung.
Die Abbuchung von Ihrem Konto wird kurz vor Kursbeginn vorgenommen. **Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie gleichzeitig die Satzung der vhs an.**

Bitte beachten Sie, dass die Angaben zur Bankverbindung korrekt sind, denn Mehrkosten, die aus fehlerhaften Angaben entstehen, müssen wir Ihnen leider in Rechnung stellen.

Gibt es Ermäßigungen?

Für bestimmte Kurse gibt es Ermäßigungen. Sie erkennen diese Kurse an einem (E) hinter dem Titel. Genaue Informationen entnehmen Sie bitte unseren Geschäftsbedingungen.

Noch Fragen?

Dann rufen Sie uns einfach an:
0 97 21/5 14 76

Was Sie noch wissen sollten!

Ihre Anmeldebestätigung berechtigt Sie zur Teilnahme an der Veranstaltung. Sie sollten sie daher im Kurs jederzeit vorlegen können. Sie dient Ihnen auch als Kassenquittung und zur Vorlage beim Finanzamt und Arbeitgeber.

Für den Fall Ihres Rücktrittes oder einer Erstattung von Kursgebühren, bei Kursausfall oder Wechsel eines Kurses brauchen wir diese Anmeldebestätigung zurück.

Bankverbindung

Konto Nr. 0372 bei der Städt. Sparkasse

Ort und Zeit

Unter den Ankündigungen der einzelnen Veranstaltungen finden Sie:
- den Kursort
- den Kursbeginn
- die Dauer des Kurses
- die Gebühren
- die Kursnummer

Die Übersicht über die Veranstaltungsorte hilft Ihnen sich zurecht zu finden. Wenn der Veranstaltungsort oder die Zeit sich ändern, werden Sie von uns benachrichtigt.

Teilnahmebestätigungen und Zeugnisse

Wenn Sie eine Bestätigung Ihrer Kursteilnahme wünschen, können Sie diese 2 Wochen nach Beendigung des Kurses bei uns im Rathaus kostenlos bekommen. Möchten Sie ein Dokument für Ihre Bewerbungsunterlagen, so können Sie sich dieses gegen ein Entgeld von 2,60 € bestellen. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir nur Kurse bestätigen, die Sie zu 2/3 besucht haben. Benötigen Sie weitere Informationen, dann helfen Ihnen unsere Geschäftsbedingungen auf den folgenden Seiten.

Anmelden ist billiger

Sie haben vergessen, sich anzumelden? Pech, wenn der Kurs abgesagt werden musste und Sie konnten nicht verständigt werden. Glück, dass es das vhs-Sekretariat gibt, wo Sie sich nach dem ersten Treffen ganz schnell (auch telefonisch) unter **Tel. (0 97 21/5 14 76)** anmelden sollten, um keine Zusatzgebühren zahlen zu müssen. 15,50 € sind nämlich als Bearbeitungsgebühr fällig, wenn wir feststellen müssen, dass keine Anmeldung vorliegt.

Öffnungszeiten der vhs nach der Anmeldezeit:

Montag:	8.30-12.00 Uhr
Dienstag:	8.30-12.00 Uhr
Mittwoch:	8.30-12.00 Uhr
Donnerstag:	8.30-12.00 Uhr und 15.30-17.30 Uhr
Freitag:	8.30-12.00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten können Sie eine Nachricht auf unseren Anrufbeantworter sprechen. In der Anmeldezeit vor Beginn des Semesters können Sie jederzeit von Ihrer Anmeldung zurücktreten.

Für Kurse, die später beginnen, können Sie sich immer anmelden – natürlich so lange es noch freie Plätze gibt

Impressum
Herausgeber:
Volkshochschule Schweinfurt (V.i.S.d.P.)

Titelbild:
Eschrat Tellert

Gesamtherstellung:
Druck & Satz, Schweinfurt, 09721-53 36 30

Wichtig: **Informationen und Anmeldung auch im Bürgerservice, Rathaus Erdgeschoss.**
Parkkarten Robert-Koch-Str. pro Semester 5 € beim Hausmeister und im Sekretariat erhältlich.

	Februar					März					April						Mai					Juni					Juli				
Mo		5	12	19	26		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30
Di		6	13	20	27		6	13	20	27		3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31
Mi		7	14	21	28		7	14	21	28		4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25	
Do	1	8	15	22		1	8	15	22	29		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26	
Fr	2	9	16	23		2	9	16	23	30		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27	
Sa	3	10	17	24		3	10	17	24	31		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28	
So	**4**	**11**	**18**	**25**		**4**	**11**	**18**	**25**		**1**	**8**	**15**	**22**	**29**		**6**	**13**	**20**	**27**		**3**	**10**	**17**	**24**		**1**	**8**	**15**	**22**	**29**

= unterrichtsfreie Tage

17.02.2007-24.02.2007	Frühjahrsferien	
31.03.2007-14.04.2007	Osterferien	
01.05.2007	Feiertag	
17.05.2007		Christi Himmelfahrt
26.05.2007-09.06.2007		Pfingstferien
28.07.2007-10.09.2007		Sommerferien

Allgemeine Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Schweinfurt

Was Sie unbedingt noch wissen sollten

Ermäßigungen

Was wird ermäßigt?
Für Kurse, die mit einem (E) neben dem Kurstitel gekennzeichnet sind, können Sie eine Ermäßigung von 20 % der Kursgebühr erhalten, wenn Sie:

- Arbeitslose(r) im Leistungsbezug
- Auszubildende(r)
- Eltern oder Kind aus einer Familie mit mindestens 3 Kindern unter 18 Jahren
- Schüler/-in oder Student/-in
- Schwerbehinderte(r)
- Wehr - oder Ersatzdienstleistender sind.

Wie bekommen Sie diese Ermäßigung?
Legen Sie uns bitte bei der Anmeldung einen entsprechenden Nachweis vor. Bei schriftlichen oder Fax-Anmeldungen genügt eine Kopie des Nachweises. Leider können wir nachträglich eingereichte Nachweise nicht mehr zur Ermäßigung anerkennen.

Kursabsagen und Änderungen

Wenn sich nicht genügend Teilnehmer/-innen für einen Kurs angemeldet haben, bemühen wir uns, den Kurs trotzdem durchzuführen; allerdings muss dann - mit Ihrem Einverständnis - aufgezahlt werden, oder wir kürzen die Anzahl der Unterrichtseinheiten. In einigen Fällen müssen wir auch einmal Kurse absagen.

Rücktritt

(1) Ein Rücktritt von Kursen ist möglich

1. bis vier Wochen vor Kursbeginn ohne Angaben von Gründen. Die Kursgebühren werden erstattet.
2. bei weniger als 4 Wochen vor Kursbeginn bis zum Ablauf des ersten Viertels der Veranstaltungen nur bei Krankheit, Orts- oder Berufswechsel. Entsprechende Bestätigungen (Arzt, Gemeinde, Arbeitgeber) sind vorzulegen. Die Kursgebühren werden erstattet abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 25 % der Kursgebühren.
3. Nach dem ersten Viertel der Veranstaltung werden keine Kursgebühren erstattet.

(2) Der Rücktritt muss unverzüglich unter Nachweis des Grundes schriftlich erklärt werden.

(3) Bei Studienreisen, bei denen die Volkshochschule als Veranstalter auftritt, ist ein Rücktritt nur möglich, wenn mindestens 21 Tage vor Reiseantritt eine Reiserücktrittserklärung bei der Volkshochschule vorliegt.

(4) Bei Studienreisen, bei denen die Volkshochschule nicht als Veranstalter auftritt, gelten die Rücktrittsbedingungen des Veranstalters.

(5) Durch vertragliche Sonderregelungen können für bestimmte Veranstaltungen oder Lehrgänge von den obengenannten Rücktrittsregelungen abweichende Vereinbarungen getroffen werden.

Haftung

Die Stadt Schweinfurt übernimmt keine Haftung für Schäden, Unfälle, Diebstähle usw., die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor, während oder nach einer Veranstaltung der Volkshochschule entstehen.
Für Schäden, die Sie selbst verursachen, müssen Sie selbst aufkommen. In EDV-Kursen gelten eigene Vorschriften, die Sie im Programmbereich EDV nachlesen können.

Teilnahme

Sie können an Veranstaltungen der Volkshochschule teilnehmen, wenn Sie das 15. Lebensjahr vollendet haben. Mit Ihrer Anmeldung geben Sie Ihr Einverständnis zur Bezahlung der Gebühren und zur Anerkennung der Satzung der Volkshochschule.

Beirat

Wenn Sie ein Anliegen haben, bei dem unsere Beiratsmitglieder Ihnen helfen können, wenden Sie sich bitte an Frau Elke Moulin: Tel: 09721/23311 als Vertreterin der Dozentinnen und Dozenten oder an Herrn Günter Schweitzer, Tel: 45560, als Vertreter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Der vfv Förderverein

Seit 24. Juli 1998 ist der Verein zur Förderung der Volkshochschule der Stadt Schweinfurt als gemeinnützig anerkannte Einrichtung ins Vereinsregister eingetragen. Wir freuen uns über jede neue Mitgliedschaft, denn das zeigt uns, dass Interesse an der Arbeit der Volkshochschule besteht. Anmeldeformulare zum Förderverein finden Sie im Mittelteil oder Sie bekommen Sie in der vhs.

Warum streiten, wenn es anders geht?
• Keine streitiges Gerichtsverfahren
• Rasche und gütliche Regelung
• Die Kinder schonen

TRENNUNG
SCHEIDUNG
FAMILIENSTREIT!

Sigrid Schäd
Meditorin, Rechtsanwältin
Fachanwältin für Familienrecht

Mediation

Professionelle und kostensparende Alternative

Manggasse 18a - Schweinfurt
www.mediation-schweinfurt.de 09721 - 716160 o. 09725 - 7065850 auch Abendtermine

Februar

Mo	05.02.2007	Caravaggio, Film	57100
Sa	10.02.2007	Beratung Sprachen, Beratung EDV	
Mo	12.02.2007	Quax, der Bruchpilot / Stukas, Film	57101
Di	13.02.2007	Jakob Wassermann, Lesung	52131
Do	15.02.2007	Gewalt im Namen des EINEN Gottes, Vortrag	11000
Mo	19.02.2007	Accordion Tribe, Film	57102
Mo	26.02.2007	Pane e Tulipane, Film	57103
Mo	26.02.2007	Antisemitismus in Ostunterfranken 1880-1900, Vortrag	12005

März

Mo	05.03.2007	Die Legende von Paul und Paula, Film	57104
Do	08.03.2007	Rund um die Schwangerschaft, Information	42201
Fr	09.03.2007	Mei Schweinfurt ist mer lieb und wart, Lesung	52125
Sa	10.03.2007	Mei Schweinfurt ist mer lieb und wart, Lesung	52126
Sa	10.03.2007	Obstbaumschnitt im naturnahen Garten, praktische Einführung	17112
Mo	12.03.2007	Strömungen im Islam, Vortrag	11005
Mo	12.03.2007	Die große Liebe, Film	57105
Mo	19.03.2007	Kurzfilmabend	57106
Di	20.03.2007	Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht	14201
Mo	26.03.2007	Liebelei, Film	57107
Mo	26.03.2007	Lessing einmal anders, Lesung	52120
Di	27.03.2007	Ich bin Gläubiger - wie bekomme ich mein Geld? Informationsveranstaltung	14110
Di	27.03.2007	Der entfesselte Prometheus - Beethoven, der Tondichter, Vortrag mit Klavier	13055
Mi	28.03.2007	RLS: Syndrom der unruhigen Beine, Vortrag	41103
Do	29.03.2007	„Viel zu dick, was tun?“, Vortrag	41101

April

Mo	16.04.2007	Altersvorsorge macht Schule	14101
Mo	16.04.2007	Wilde Erdbeeren, Film	57108
Di	17.04.2007	Fit in Finanzen, Vortrag	14105
Mi	18.04.2007	Das Schicksal der jüdischen Rechtsanwälte in Bayern, Vortrag	12006
Fr	20.04.2007	„Lasst bellen und gellen und schellen“, Rezitation	52130
Mo	23.04.2007	HPV - Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs, Vortrag	41102
Mo	23.04.2007	Zazie dans le métro, Film	57109
Di	24.04.2007	Fit in Finanzen, Vortrag	14106
Sa	28.04.2007	Natürlich schlank und gesund, Vortrag	47114
Mo	30.04.2007	Salt of the Earth (Salz der Erde), Film	57110

Mai

Do	03.05.2007	Sozialhilferegress und Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Vortrag	14207
So	06.05.2007	Französische Spezialitäten und die Wahl in Frankreich, Menü mit Vortrag	11071
Mo	07.05.2007	Wir Wunderkinder, Film	57111
Di	08.05.2007	Selbstbestimmtes Wohnen im Alter, Vortrag	11010
Do	10.05.2007	Nachbarrecht, Vortrag	14205
Mo	14.05.2007	Wenn die Kraniche ziehen, Film	57112
Mi	16.05.2007	Champagner und Champagne, Vorkostung und Vortrag	11072
Mo	21.05.2007	Stromboli, Terra di Dio (Stromboli), Film	57113
Di	22.05.2007	Das Leben mit Kindern - richtig vorsorgen und versichern	14108
Mi	23.05.2007	Das fränkische Rom, Diavortrag	12002

Juni

Mo	11.06.2007	Die Bekenntnisse des Hochstaplers Felix Krull, Film	57114
Mo	18.06.2007	Desk Set (Eine Frau, die alles weiß), Film	57115
Di	19.06.2007	Wissenswertes zur Grundsicherung, Vortrag	14115
Do	21.06.2007	Der Pflichtteil, Vortrag	14209
Mo	25.06.2007	Le jour se leve (Der Tag bricht an), Film	57116

Juli

Mo	02.07.2007	El viento se llevó loque (Das Kino am Ende der Welt)	57117
Mo	09.07.2007	Berlin - Ecke Schönhauser, Film	57118
Sa	14.07.2007	Sommerschnitt bei Obstgehölzen, praktische Einführung	17113
Mo	16.07.2007	Le notti di Cabiria (Die Nächte der Cabiria), Film	57119
Mo	23.07.2007	Broken Flowers, Film	57120
Do	26.07.2007	Kaiserräume – Kaiserträume, Exkursion	12001

Ausstellungen

Mo Fr	23.04. bis 25.05.2007	Châteaudun und Umgebung	11070
April/Mai		Französisches Leben, Fotoausstellung	11075

Eschrat Tellert, „Persepolis“

POLITIK UND ZEITGESCHICHTE

Informationen bei Susanne Ter-Nedden,
Tel: (09721) 51 538
E-Mail: susanne.ter-nedden@schweinfurt.de

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Agenda 21 der Stadt Schweinfurt

Gewalt im Namen des EINEN Gottes

Sind die monotheistischen Religionen mit ihrem Absolutheitsanspruch friedensfähig?

Professor Norbert Klaes

Do am 15.2.	**1 mal**	**Rathausdiele**
19.30-22 Uhr		
Kurs-Nr. 11000		**kostenlos**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Agenda 21 der Stadt Schweinfurt

Strömungen im Islam

Wir erleben in den letzten Dekaden einen erbitterten Kampf zwischen orthodoxen Muslimen und terroristischen Djihadisten um die Deutungshoheit über die Religion. Für die einen sind die Djihadisten keine richtigen Muslime, für die anderen sind die Orthodoxen Ungläubige, die vom Islam abgefallen und daher zu bekämpfen sind.
Zwischen den beiden Strömungen gedeiht eine ganze Reihe von Positionen, die sich alle als muslimisch betrachten: Fundamentalist, Traditionell, liberal, Islamreformer. Der Vortrag beabsichtigt, die ideologischen Unterschiede zu erklären und die politischen Konsequenzen zu schildern.

Dr. Ralph Ghadban

Mo am 12.3.	**1 mal**	**Rathausdiele**
19-22 Uhr		
Kurs-Nr. 11005		**kostenlos**

Das Projekt Integration

Integration beginnt immer in kleinen Schritten. Durch unsere Angebote in Deutsch und die Beratungsarbeit sehen wir deutlich, dass die hier lebenden Migrantinnen und Migranten Hilfe brauchen.
Zu unserer Arbeit gehört auch, Deutsche für die kulturell geprägten Sichtweisen der Migrantinnen und Migranten zu sensibilisieren. Verschiedene Projekte laufen bereits oder sind in Vorbereitung, wie z.B: kultursensible Altenpflege, Aufklärung über Sucht, das Schulsystem und Vorbeugen gegen Gewalt.
Wir arbeiten mit Gern daheim in Schweinfurt, der Lokalen Agenda 21, dem Ausländerbeirat und dem IBF zusammen.
Für die Unterstützung des Fördervereins der Volkshochschule, der Georg-Schäfer-Jugendstiftung und der Oskar-Soldmann-Stifung sind wir sehr dankbar, da ohne diese Hilfe viele Projekte nicht möglich wären.
Unser Ziel ist es, den hier lebenden Migranten das geeignete Handwerkszeug zu geben, damit sie am alltäglichen Leben in Deutschland teilhaben können.
Deutschland als Einwanderungsland benötigt ein friedliches Miteinander und Menschen, die den Migrationsprozess gestalten.

Angebote im Projekt Integration:

Deutsch- und Alphabetisierungs-Kurse
Berlin-Fahrt für Mädchen und Frauen
Deutsch-Nachhilfe nachmittags für Mütter u. Kinder
Nordic-Walking
Wirbelsäulengymnastik
Erziehungsseminare
Interkultureller Dialog zwischen Schweinfurt und Istanbul/Adana
Stadtbücherei-Führung für Kinder u. Mütter
Ausflüge und Unternehmungen mit Kindern
Näh- und kreative Handarbeiten mit Frauen
Computerkurse für Erwachsene und Kinder
Natur erkunden für Kinder
Stadtjugendring-Feste mit organisieren
Stadtteilfest in SW
Projekt „Dönüs“ Prävention im Suchtbereich
Frauen im alltäglichen Leben unterstützen
Projekt Vinca Interkulturelle Altenpflege
Aufklärung und Erziehungsseminare in der Friedenschule

Bitte die Termine bei Frau Ersindigil erfagen,
Tel.: 09721/51464

Entegrasyon herzaman kücük adimlarla baslar. Yaptigimiz danismanlik hizmetinde ve almanca derslerinde, burada yasayan yabanci uyruklu insanlarin ne kadar yardima ihtiyaclari olduklarinin farkina variyoruz.
Tabiiki isimizin öbir tarafida, almanlari bizim kültürümüze duyarlik göstermelerine alistirmak. Cesitli projelerimiz yürümektedir ve hazirlanma sürecindedir, mesela, yaslilara saglik yönünden bizim örf ve adetlere uygunca yardimci olma olanagi sunmak, uyusturucuya karsi önlem almak, okul sistemi ve siddete karsi önlenilecek projeler. Lokale Agenda 21, Kadinlar kültür merkezi ve yabancilar meclisi ile birlikte ayrica calismalarimiz vardir.
Halk egitim merkezinin tesvik dernegi, Georg-Schäfer genclik vakifi ve Oskar-Soldmann vakifina, ayrica tesekkür ediyoruz, cünkü onlarsiz projelerimizin yürümesi olanaksizdir.

Bizim amacimiz, burada yasayan, yabanci uyruklu insanlara gereken aletleri verip, onlari almanyada günlük yasamlarina daha iyi alistirmak. Almanya göc ülkesidir ve bu yüzden insanlar baris icinde birlikte yasamalari gerekiyor. Burada yasayan bizler bu tabloyu birlikte hazirlayip ve sürdürmemiz gerekiyor.

Sunulan Projeler:
Almanca ve okuma yazma bilmeyenlere kurslar
Bayanlar ve kizlar icin Berlin gezisi
Anne ve cocuklar icin almanca ögrenme kurslari
Nordic-Walking
Saglik kurslari
Egitim seminerleri
Schweinfurt ve Türkiye ile dialoglar
Kütüphanede gezme günleri
El ve sanat isleri
Cocuklar ve yetiskinler icin bilgisayar kursu
Cocuklar icin dogayi tanima gezileri
Genclik ofisi ile eglenceler düzenlemek
Enternasyonal eglence günü
Dönüs, uyusturucuya karsi önlem projesi
Bayanlari günlük yasaminda tesvik etmek
Proje Vinca, bakima ihtiyaci olanlar icin
Friedenschulede aydinlanma ve egitimi destekleme projeleri

Kurs günlerini lütfen Bayan Ersindigil`den ögrenebilirsiniz,
Tel: 09721/51464

Интеграционный проект.

Интеграция начинается с малых шагов.Вследствии наших предложений по изучению немецкого языка и консультационной работы мы ясно видим, что проживающие в Швайнфурте иммигранты нуждаются в помощи.
К нашей работе в равной степени относится: дать представление местному населению прочувствовать точку зрения иммигрантов, сложившуюся в результате влияния другой культуры.
В настоящее время многие проекты осуществляются уже, а некоторые находятся в стадии разработки, как например:
- профессиональный уход за престарелыми людьми с учетом их культурной принадлежности;
- просвещение по поводу болезненных влечений;
- система школьного образования;
-предупреждение насилия;

Мы работаем совместно с проектом “Gern daheim in Schewinfurt” (“В Швайнфурте как дома”), “Agenda 21” (Местные вопросы для обсуждения), Ausländerbeirat (Комитетом по делам иностранцев), IBF (Международный женский центр).
Мы благодарны за поддержку нашей работы организациям Народного университета (Volkshochschule), Молодежной организации Георг- Шефер (Georg-Schäfer-Jugendstiftung) и Оскар-Зольдман организации (Oskar-Soldmann-Stiftung), без помощи которых было бы невозможно осуществление этих проектов.
Наша цель состоит в том, чтобы здесь проживающих иммигрантов вооружить таким набором навыков, с помощью которых они могли бы участвовать в каждом текущем дне Германии.
Германия, как страна с большим притоком иммигрантов, нуждается в их содружестве и сотрудничестве, а так же в людях, способных этот процесс формировать.

Предложения интеграционного проекта:

- Немецкий язык и основы грамоты;
- Поездка в Берлин для девушек и женщин;
- Помощь в освоении языка (вторая половина дня) для матери и ребенка;
- Nordic-Walking;
- Гимнастика для позвоночника;
- Семинары по вопросам воспитания;
- Межкультурный диалог между Швайнфуртом и Истанбулом (Адана);
- Экскурсия в Городской библиотеке для матери и ребенка;
- Поездки и мероприятия для детей;
- Шитье и творческое рукоделие для женщин;
- Компьютерные курсы для взрослых и детей;
- Изучение природы с детьми;
- Совместная работа с молодежными организациями города;
- Городские праздники в Швайнфурте;
- Проект “Dönüs” предупреждение против болезненных влечений;
- Поддержка женщин в будни и праздники;
- Проект “Vinka” – профессиональный уход за престарелыми, с учетом культуры пациента;
- Просвещение и воспитательные семинары во Фриденшуле (Friedenschule).

Заявления на курс оформляйте пожалуйста у Фунды Эрзиндигил. Тел. 09721 51464

Berlin-Fahrt: Kultur und Politik

Frauen, die Deutsch gelernt haben und sich über die politischen Grundlagen der Bundesrepublik Deutschland informiert haben, unternehmen eine Reise nach Berlin. Wir besuchen das Parlament, machen eine Stadtrundfahrt zu historischen und kulturellen Sehenswürdigkeiten und planen einen Theater- oder Kinobesuch ein. Alle Frauen,ausländische und deutsche, die mitfahren möchten, melden sich bitte bei der VHS, Frau Ersindigil, Tel: 51464 an.

Funda Ersindigil

Den genauen Termin erfahren Sie ab Februar 2007 unter Tel. 51464

Kurs-Nr. 11007	**90 €**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Agenda 21 der Stadt Schweinfurt

Selbstbestimmes Wohnen im Alter

Ein Projekt der gleichnamigen Agenda-Arbeitsgruppe
Es gibt, auch bei uns in Schweinfurt, eine ständig anwachsende Zahl von Menschen, die ihre Unabhängigkeit auch im Alter bewahren wollen und selbstbestimmt und „unbetreut" wohnen möchten. Sie suchen nach praktikablen und bezahlbaren Wohn- und Serviceangeboten in der frei gewählten Nachbarschaft und sehen das als die bessere Alternative zum Weg ins Heim oder die Seniorenresidenz. Ältere Menschen wollen nicht von fremder Hilfe abhängig werden. Private Initiativen zur Selbstversorgung im Alter werden in der Regel nicht wegen finanzieller Notlagen gegründet, sondern aus dem Wunsch nach Geborgenheit in einer Gemeinschaft. Die Verwirklichung der Projekte in Schweinfurt, ins Leben gerufen im Rahmen der Agenda 21 und von dem aus diesem entstandenen Verein: Freier Altenring Schweinfurt e.V. begleitet, stellt Frau Ulrike Stahl vor, Sprecherin der Agenda-AG und 1. Vorsitzende des Vereins.

Ulrike Stahl

Di am 8.5.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19-20.30 Uhr		
Kurs-Nr. 11010		**kostenlos**

Frauen in der Schusslinie

Info-Stand der Schweinfurter Gruppe von amnesty international zum „Internationalen Tag für die Rechte der Frau und den Weltfrieden."
Der Standort wird in der Presse bekanntgegeben.
Frauen in der Schusslinie: Jede fünfte Frau in Deutschland ist/ war von Gewalt in der Familie bedroht.
Mit Frauenhandel und Zwangsprostitution macht man gute Geschäfte.
Vor zehn Jahren waren zwölf Prozent der mit Aids Infizierten Frauen, heute sind es fast fünfzig Prozent. Vergewaltigung ist zu einem Mittel der Kriegsführung geworden in zahlreichen Krisengebieten der Welt.
Noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts waren 95 Prozent der Kriegsopfer Soldaten, heute sind es zu neunzig Prozent Zivilpersonen - und davon sind die Mehrzahl Frauen und Kinder.

ai Gruppe Schweinfurt

Sa am 10.3.	**Marktplatz**
10-13 Uhr	
Nr. 11020	**Eintritt frei**

15. Schweinfurter Frauenwochen vom 02. bis 25. März 2007

veranstaltet vom Schweinfurter Frauenplenum, einem Zusammenschluss Schweinfurter Frauenverbände, -organisationen und –initiativen, der Disharmonie, KuK und der Gleichstellungsstelle für Frauen der Stadt Schweinfurt.

Freitag, 2.3.2007
Schweinfurter Kirchen
Frauen-Weltgebetstag
„Unter Gottes Zelt vereint"

Donnerstag, 8.3.2007, 16 Uhr, Marktplatz ,16 Uhr
ASF-Frauen und Ortsvereine
Brot- und Rosenaktion

Donnerstag, 8.3.2007, 20 Uhr, Schrotturmkeller
Gleichstellungsstelle / Kleinkunstbühne Schrotturmkeller
„Denn ein gebrechlich Wesen ist das Weib"
Mit Hans Driesel

Freitag, 9.3.2007, 20.30 Uhr, Disharmonie, 20.30 Uhr
Gleichstellungsstelle / Disharmonie
Käthe Lachmann
„Ten Years Laughter – das Jubiläumsprogramm"

Eröffnung der 15. Schweinfurter Frauenwochen mit der Kabarettistin Käthe Lachmann

Samstag, 10.3.2007, 9 Uhr, DGB-Haus, Jugendraum
AsF, ver.di-Bezirksfrauenrat
Offenes Frauenfrühstück
Thema: „Verteilungsgerechtigkeit"

Sonntag, 11.3.2007, 10 Uhr, St. Salvator
Evang. Dekanatsfrauenbeauftragte
Herzliche Einladung zum
Ökumenischen Gottesdienst

Samstag, 17.3.2007, 23 Uhr, KuK Kino und Kneipe,
Ignaz-Schön-Str.
FrauenFilmLate night

Sonntag, 18.3.2007, 10 Uhr, KuK Kino und Kneipe,
Ignaz-Schön-Str.
FrauenFilmFrühstück

Sonntag, 18.3.2007, 20 Uhr, Café Vorndran,
Live-Musik aus dem Fräulein Garten Nr. 1
für das Schweinfurter Frauenhaus

Weitere Veranstaltungen sind geplant.
Mitte Februar wird ein eigenes Programm herausgegeben.
Bitte beachten Sie auch die Ankündigungen in der Tagespresse.
Nähere Informationen zu den Frauenwochen bei
Maria Albert-Wirsching, Tel. 09721/51 613
E-Mail: martina.seuffert@schweinfurt.de

FRAUENGESPRÄCHSKREISE

Lebenswelt von Frauen

In diesem Kurs wählen die Frauen selbst ihre Themen aus dem eigenen Erfahrungs- und Lebensumfeld als Ausgangspunkt für die Diskussion. Ziel ist es, eigene Ansichten zu klären, neue Orientierungen zu finden und andere Einstellungen und Meinungen zu tolerieren.
Eingeladen sind Frauen jeden Alters.
Termine: 14-tägig

Eva-Maria Wohlfarth

Do ab 8.3.	**8 mal**	**Musikschule**
10-11.30 Uhr		**Zi 205**
Kurs-Nr. 11060		**30,60 €**

Lebenswelt von Frauen

In diesem Kurs wählen die Frauen selbst ihre Themen aus dem eigenen Erfahrungs- und Lebensumfeld als Ausgangspunkt für die Diskussion. Ziel ist es, eigene Ansichten zu klären, neue Orientierungen zu finden und andere Einstellungen und Meinungen zu tolerieren.
Eingeladen sind Frauen jeden Alters.
Termine: 14-tägig

Eva-Maria Wohlfarth

Do ab 15.3.	**8 mal**	**Musikschule**
10-11.30 Uhr		**Zi 205**
Kurs-Nr. 11061		**30,60 €**

SWG Stadt- und Wohnbau GmbH
SCHWEINFURT
leben stadt wohnen

Mietobjekte
Eigentumswohnungen
Eigenheime
Wohnungsverwaltungen
www.swg-schweinfurt.de

Klingenbrunnstr. 13 · 97422 Schweinfurt · Telefon (0 97 21) 726-0 · Telefax 726-111

‚Mein wichtigstes Handwerkszeug bin ich selbst'

Viele Frauen übersehen ihren großen Schatz an Intuition und Kompetenz durch ihre Lebenserfahrung. Bildung ist nicht nur eine Sache der Aus-Bildung, sondern auch eine des Herzens und der Sensibilität. Jede hat die Möglichkeit, mit ihren Talenten zu arbeiten und mit ihnen zu wachsen.
In dieser Gruppe wollen wir versuchen:
- achtsam miteinander umzugehen
- die eigenen Grenzen zu erkennen
- die Möglichkeiten zu nutzen, uns gegenseitig zu ergänzen.

Höchstteilnehmerinnenzahl: 12
Termine: 14-tägig
Rosemarie Oeser
Mi ab 7.3. 8 mal
Musikschule
9.30-11 Uhr Zi 205
Kurs-Nr. 11062 40 €

Deutsche und türkische Frauen im Gespräch

Seit mehr als zehn Jahren treffen sich türkische und deutsche Frauen zu regelmäßigen Gesprächen. An diesen Abenden haben sie festgestellt, dass die Lebenswege deutscher und türkischer Frauen gar nicht so unterschiedlich sind, wie es auf den ersten Blick aussieht. In unserem Gesprächskreis wollen wir uns näher kennenlernen und vielleicht ein Stück des Wegs gemeinsam gehen. Auch wenn sich einige Frauen schon lange kennen, freuen wir uns auf ‚neue' Frauen.
Jeden 2. Dienstag im Monat!
Anmeldung erforderlich.
Ingrid Koch-Stuchels
Di ab 13.3. 5 mal vhs Schrotturm
19.30-21.45 Uhr 1. Stock (Historischer Verein)
Kurs-Nr. 11065

Französische Wochen

anlässlich des 20-jährigen Bestehens der Partnerschaft zwischen Unterfranken und Calvados bieten wir folgende Veranstaltungen an:

Châteaudun und Umgebung

Ausstellung
Die Partnerstadt von Schweinfurt stellt sich vor
Mo ab 23.4. SW-Rathaus
8-18 Uhr Eingangshalle
Kurs-Nr. 11070

Französische Spezialitäten und die Wahl in Frankreich

Am 6. Mai entscheidet das französische Volk in einer Stichwahl über den/die neue/n Präsidenten/in.
Wir informieren bei einer Wahlparty über den Ausgang der Wahl, - vor allem aber über französische Speisen und Getränke, was miteinander kombiniert wird, und zu welchen Gelegenheiten man welche Spezialitäten isst und trinkt!
Ein französischer Koch und ein französischer Konditor bereiten ein 4-Gänge-Menü zu, das mit passenden Getränken aus Frankreich ergänzt wird.
Bernard Lavigne
So am 6.5. vhs Schrotturm
18-21 Uhr Erdgeschoss
Kurs-Nr. 11071 Kosten standen bei Drucklegung noch nicht fest

Champagner und Champagne

Genießen und Neues erfahren bei einer Champagner-Verkostung mit 4 Proben und kleinem kalten Abendessen. Außerdem erhalten Sie Informationen über die Champagne und die Champagnerherstellung.
Dr. med. Charlotte E. Krämer
Mi am 16.5. 1 mal vhs Schrotturm
19.30-21 Uhr Keller
Kurs-Nr. 11072 18,50 €

Fotoausstellung: Französisches Leben

April / Mai 2007 SW-Rathaus
Nr. 11075

Châteaudun - Normandie Städte- und Regionalpartnerschaft

5-tägige Reise
Die Kurzreise führt nach Châteaudun, weiter nach Chartres, Lisieux und Caen, und von Rouen, Honfleur und den Pont de Normandie nach Paris und Reims.
Edgar Schuck
Mi 6.6. bis Sonntag 10.6.
Nr. 11080

Genaue Informationen auf einem eigenen Faltblatt!!!

GESCHICHTE

Schöner Samstag: Schweinfurt - von der Reichsstadt zur Industriestadt zur Kulturstadt

Beginn 10.30 Uhr auf dem Marktplatz mit einer Zeitreise von der freien Reichsstadt zur Industriestadt. Dabei werden sowohl Zeugnisse der 1200-jährigen Geschichte der Stadt als auch Industriedenkmäler aufgesucht. Nachmittags ausführliche Führung durch das Museum Georg Schäfer, das die bedeutendste Privatsammlung der Kunst des 19. Jahrhunderts aus dem deutschsprachigen Raum präsentiert.
Eintritt ins Museum Georg Schäfer nicht in der Gebühr inbegriffen. Für Gruppen ab 10 Personen je 5 €.
Birgit Höhl
Sa am 21.4. 1 mal Treffpunkt:
10.30-16 Uhr Rückertdenkmal
Kurs-Nr. 12000 22 €

Kaiserräume - Kaiserträume Kunstgeschichtliche Exkursion

Anlässlich der 1000-Jahr-Feier des Bistums Bamberg präsentiert die Bayerische Schlösserverwaltung vom 21. Juli bis 14. Oktober 2007 in der Bamberger Residenz eine ungewöhnliche Ausstellung. Sie bietet die einmalige Gelegenheit, die laufende Restaurierung in den Kaiserappartements der Residenz aus der Nähe zu verfolgen sowie Prinzipien und Probleme der Restaurierung einer ganzen Raumfolge kennen zu lernen. Parallel erfährt der Besucher, was die Räume und ihre Ausstattung über das Verhältnis des Bamberger Fürstbischofs zu Kaiser und Reich in der Barockzeit aussagen. Erstmals ist es möglich, sich mit dem Blick über die Schultern der Restauratoren über Erforschung und Restaurierung eines bedeutenden Gesamtkunstwerks zu informieren.
Beginn der Führung durch die Ausstellung 14:30 Uhr.
Do am 26.7. Rückertdenkmal
13-19 Uhr
Nr. 12001 12 €

Eintrittskosten (ca. 5 €) nicht enthalten!
Anmeldung im Seniorenbüro, Petersgasse!

Dia-Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Schweinfurt

Das fränkische Rom - 1000 Jahre Bistum Bamberg

Dr. Kurt Ruppert
Mi am 23.5. Friedrich-Rückert-Bau
19-21.30 Uhr Leopoldina Saal
Nr. 12002 3 €

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Schweinfurt

Antisemitismus in Ostunterfranken 1880-1900

Zu den überkommenen religiösen Vorurteilen kam in den letzten Jahrzehnten des 19. Jahrhunderts der moderne Antisemitismus, der von der angeblichen ´Minderwertigkeit der jüdischen Rasse` ausging. Es kam 1880/81 in Unterfranken zu antijüdischen Vorfällen. Nachdem diese erste antisemitische Welle um 1885 abgeflaut war, bekam zu Beginn der 1890er Jahre der Antisemitismus erneut Aufwind.
Thomas Schindler
Mo am 26.2. vhs Schrotturm
19.30-21.15 Uhr Erdgeschoss
Nr. 12005 Eintritt frei

Vortrag in Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Schweinfurt

Das Schicksal der jüdischen Rechtsanwälte in Bayern

Mit besonderer Berücksichtigung der Situation in Schweinfurt nach 1933.
Dr. Reinhard Weber
Mi am 18.4. Friedrich-Rückert-Bau
19.30-21.15 Uhr Leopoldina Saal
Nr. 12006 Eintritt frei

STADTFÜHRUNGEN

Februar - Juni 2007

Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit der Tourist-Information Schweinfurt
Nähere Informationen erhalten Sie in der Tourist-Information im Museum Georg Schäfer, Brückenstr. 20,
Tel.: 09721/51498

Frauengeschichte(n)

Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz
Mi am 21.2., 15 Uhr
Nr. 12050

Die Kilians Kirche

Treffpunkt: Eingang Kilianskirche
Mi am 28.3., 15 Uhr
Nr. 12051

Altstadtrundgang mit Schrotturmbesichtigung

Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz
Mi am 11.4., 15 Uhr
Nr. 12052

Der jüdische Friedhof
Treffpunkt: Eingang Hauptfriedhof
So am 22.4., 14 Uhr
Nr. 12053

Streifzüge durch die Schweinfurter Altstadt
Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz
Sa am 5.5., 15 Uhr
Nr. 12054

Die Schweinfurter Braugeschichte mit Besichtigung der Brauerei Brauhaus
Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz
Fr am 11.5., 17 Uhr
Nr. 12055

Kinderführung: ‚SW von unten und oben - Türme und Befestigungen'
Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz
Sa am 12.5., 14 Uhr
Nr. 12056

Der Weiße Turm und die Ostseite der Stadtbefestigung
Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz
Sa am 19.5., 15 Uhr
Nr. 12057

Busfahrt zum Schloss Mainberg
Treffpunkt: Marktplatz/Bushaltestelle
Mi am 23.5., 17.45 Uhr
Kurs-Nr. 12058

Romantische Führung, Teil II, die südliche Altstadt
Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz
Mi am 6.6., 19 Uhr
Nr. 12059

Historische Grünanlage: ‚Wehranlage und Tierpark'
Treffpunkt: Springbrunnen Wehranlagen
Mi am 13.6., 15 Uhr
Nr. 12060

Straßennamen erzählen Geschichten
Treffpunkt: Rückert-Denkmal/Marktplatz
Mi am 20.6., 15 Uhr
Nr. 12061

Der Ebracher Hof
Treffpunkt: Rittergasse/Eingang Ebracher Hof
Sa am 30.6., 15 Uhr
Nr. 12062

Änderungen vorbehalten - ohne Gewähr.
Auskünfte und Kartenvorverkauf erhalten Sie in der Tourist-Information im Museum Georg Schäfer, Brückenstr. 20, 97421 Schweinfurt, Tel.: 09721/51498, Fax: 09721/51 588, Mail: tourismus@schweinfurt.de, Internet: www.schweinfurt.de

PHILOSOPHIE, ETHIK, RELIGION

Informationen bei Susanne Ter-Nedden,
Tel: (09721) 51 538
E-Mail: susanne.ter-nedden@schweinfurt.de

Über das Wahre, Gute und Schöne
Wir wollen uns hier mit drei Schlüsselbegriffen der Philosophie befassen und zunächst nach der Bedeutung dieser Begriffe fragen: was verstehen wir unter „wahr", „gut" und „schön".
Dann stellen wir uns die Frage, wie wir wissen können, was wahr, was gut und was schön ist. Schließlich, was wir für wahr, gut und schön halten. Darüber, was wahr ist, scheinen uns ja die Wissenschaften Auskunft zu geben, darüber, was gut ist, unsere Moral und darüber, was schön, die Kunst (oder auch nicht.) Das sind viele Fragen und es gibt auf jede Frage, wie in der Philosophie so üblich, viele Antworten.
Rudolf Sünkel

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
18.15-19.45 Uhr		**Raum 2**
Kurs-Nr. 13001		**51,90 €**

VERANSTALTUNGEN IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER ANTHROPOSOPHISCHEN GESELLSCHAFT, ZWEIG SCHWEINFURT

Achtung: Für Anmeldungen für die Kurse der Anthroposphischen Gesellschaft gibt die vhs keine Teilnehmerausweise aus.

Anthroposophie Gesprächskreis
Welche Bedeutung hat die okkulte Entwicklung des Menschen für seine Hüllen und sein Selbst? (GA 145)
von Dr.Rudolf Steiner
Anmeldung erforderlich! Teilnahme kostenfrei.
Bernd Händler

Fr ab 2.3.	**15 mal**	**Waldorfkindergarten,**
20-21.30 Uhr		**Philosophengang 4 1/2**
Kurs-Nr. 13050		

Einführung in die Anthroposophie
8.März: Gesundheit und Krankheit
15. März: Der Mensch und sein Ich
22. März: Urknall oder Schöpfungsakt
Anmeldung erforderlich! Teilnahme kostenfrei.
Bernd Händler

Do ab 8.3.	**3 mal**	**Waldorfkindergarten,**
20-21.30 Uhr		**Philosophengang 4 1/2**
Kurs-Nr. 13051		

Der entfesselte Prometheus - Beethoven, der Tondichter
Vortrag mit Klavier
zum 180. Todestag 26.3.2007
Die Stellung, die Ludwig von Beethoven in der Entwicklung der neueren Musik einnimmt, ist durch zweierlei bestimmt: Erfüllung und Sprengung der klassischen Formsprache; und Verdichtung zur modernen Subjektivität der Tonsprache. Dadurch wird er zum Ausgangspunkt einer hoch individualisierten, aber durch Formkraft stets gebändigten Tonsprache - als „Tondichter", wie ihn Richard Wagner nannte.
Marcus Schneider geb. 1954 in Basel/Schweiz. Pianist, Musikpädagoge. Leiter der HFAP Dornach / Schweiz und Präsident des Paracelsus-Zweiges Basel der Allgemeinen Anthroposophischen Gesellschaft
Bücher:
- Rätsel u. Werk Verdis
- Der verborgene Mozart
- Mondknoten im Lebenslauf
- Das Böse im Kosmos
- Mehrere CD-Produktionen

Marcus Schneider

Di am 27.3.	**Musikschule, Studio**
19.30-21.30 Uhr	
Nr. 13055	**Eintritt 5 €, für Schüler 1 €**

Eine Osterbetrachtung
Bernd Händler

Fr am 30.3.	**Waldorfkindergarten,**
20-21.30 Uhr	**Philosophengang 4 1/2**
Nr. 13056	

Kontakt: Bernd Händler, Schweinfurterstr. 26, 97525 Schwebheim, Tel. 09723/7422 ;
E-Mail: anthropos-ges.sw@web.de

Eine Pfingstbetrachtung
Bernd Händler

Fr am 25.5.	**Waldorfkindergarten,**
20-21.30 Uhr	**Philosophengang 4 1/2**
Nr. 13057	

IHR GELD UND IHR RECHT

Informationen bei Susanne Ter-Nedden,
Tel: (09721) 51 538
E-Mail: susanne.ter-nedden@schweinfurt.de

Altersvorsorge macht Schule
Wieviel Rente bekomme ich später eigentlich? Soll ich zusätzlich privat vorsorgen? Wie wähle ich aus der Vielzahl der Angebote das für mich geeignete aus? Dieser Kurs macht Sie zum Experten in Sachen Altersvorsorge. Lernen Sie, Ihre finanzielle Situation im Alter richtig einzuschätzen. Informieren Sie sich über zusätzliche Vorsorgemöglichkeiten wie die Riester-Rente. Lassen Sie sich aufzeigen, wie Sie dank staatlicher Förderung bereits mit kleineren Beträgen sinnvoll vorsorgen können. Durch die Kurse führen Beraterinnen und Berater der Deutschen Rentenversicherung - kompetent, verständlich und unabhängig.
In der Kursgebühr von 20,00 € sind ausführliche Informationsmaterialien enthalten.
„Altersvorsorge macht Schule" ist eine Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschul-Verbandes, des Verbraucherzentrale Bundesverbandes und der Sozialpartner. Mehr Informationen unter www.altersvorsorge-macht-schule.de

Mo ab 16.4.	**4 mal**	**Harmoniegebäude**
18.15-20.30 Uhr		**Raum 4**
Kurs-Nr. 14101		**20 €**

Die folgenden drei Veranstaltungen sind Angebote des Beratungsdienstes der Sparkassen-Finanzgruppe

Fit in Finanzen
Haushaltsplanung leicht gemacht speziell für ausländische Mitbürger

Die eigene Haushaltskasse kompetent zu verwalten, ist für manche ein lang gehegter Wunsch, für andere eine dringende Notwendigkeit.
- Möglichkeiten der Haushaltsbuchführung
- Budget analysieren
- Heute für später vorsorgen - Ziele festlegen, Risiken absichern
- Wenn es eng wird - mit finanziellen Belastungen umgehen

Mit russischer und türkischer Übersetzung

Marianne Seufert

Di am 17.4.	**Centrum Oberer Marienbach, 5. Stock,**
19.30-21 Uhr	**Raum 1, wie Augenklinik**
Nr. 14105	**3 € Unkostenbeitrag**

Anmeldung erforderlich bis 12.4.!

Fit in Finanzen
Haushaltsplanung leicht gemacht

Die eigene Haushaltskasse kompetent zu verwalten, ist für manche ein lang gehegter Wunsch, für andere eine dringende Notwendigkeit.
- Möglichkeiten der Haushaltsbuchführung
- Budget analysieren
- Heute für später vorsorgen - Ziele festlegen, Risiken absichern
- Wenn es eng wird - mit finanziellen Belastungen umgehen

Marianne Seufert

Di am 24.4.	**Centrum Oberer Marienbach, 5. Stock,**
19.30-21 Uhr	**Raum 1, wie Augenklinik**
Nr. 14106	**3 € Unkostenbeitrag**

Anmeldung erforderlich bis zum 19.4.!

Das Leben mit Kindern - richtig vorsorgen und versichern

Ab 2007 gibt es eine neue gesetzliche Grundlage für Elterngeld. Es steht Beamten, Angestellten, Selbständigen und Arbeitslosen gleichermaßen zu.
Kennen Sie die wichtigsten Regelungen dieser und anderer Fördermaßnahmen?
Bei diesem Vortrag erhalten Sie einen Überblick über folgende Themen:
- Kinder kosten Geld
- Unbezahlbar: ein gutes Netzwerk
- Was man als Familie braucht: die richtige Risikoabsicherung wählen
- Heute schon für die Zukunft vorsorgen - sparen für die Kinder
- Aktuelles aus der Familienförderung:

z.B. Elterngeld, Kindergeld, Kindergeldzuschlag, Bafög

Marianne Seufert

Di am 22.5.	**Centrum Oberer Marienbach, 5. Stock,**
19.30-21 Uhr	**Raum 1, wie Augenklinik**
Nr. 14108	**3 € Unkostenbeitrag**

Anmeldung erforderlich bis zum 17.5.!

Ich bin Gläubiger - wie bekomme ich mein Geld?

Sie haben Geld verliehen, Mietrückstände oder offene Rechnungen einzutreiben? Wenn Sie wissen wollen, wie Sie kostengünstig und effektiv Ihre Außenstände bekommen, dann sind Sie hier genau richtig. Nach diesem Kurs wissen Sie, welche Forderungen Sie auch ohne Anwalt selbst und kostengünstig durchsetzen können und vor allem, wie Sie welche Fälle in Zukunft vermeiden. Auch wie ein Mahnverfahren abläuft (Mahnbescheid bis zum Gerichtsvollzieher), welche Fristen beachtet werden müssen, wie lange die dann erreichten Titel Gültigkeit haben und für was Sie wirklich juristische Hilfe brauchen, wird Sie sicherlich interessieren.
All das klären wir gemeinsam - damit Sie in Zukunft wieder beruhigter schlafen können.
Die Referentin ist selbständige Rechtsanwaltsfachangestellte.

Sandra Kupfer

Di am 27.3.	**Centrum Oberer Marienbach, 5. Stock,**
19.30-21 Uhr	**Raum 1, wie Augenklinik**
Nr. 14110	**7 € Eintritt**

Anmeldung erforderlich bis zum 22.3.!

In Zusammenarbeit mit der Arbeiterwohlfahrt

Wissenswertes zur Grundsicherung in Verbindung mit Hartz IV

- Leistungen bei Ehepaaren und Bedarfsgemeinschaften
- Verpflichtung anderer Leistungsträger
- Besprechung inividueller Probleme anhand praktischer Beispiele

Der Referent ist Geschäftsführer der ARGE, Landkreis Schweinfurt

Ralph Herre

Di am 19.6.	**Gretel-Baumbach-Haus, Arbeiterwohlfahrt**
19-21 Uhr	**Kornmarkt 24**
Nr. 14115	

Rückfragen bei Arbeiterwohlfahrt Schweinfurt-Land e.V.

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht

Wer trifft Entscheidungen im Fall von Krankheit, Unfall oder im Alter? Ohne eigene Regelung kann eine fremde Person bestimmt werden, die Ihre Vermögensverhältnisse regelt oder über ärztliche Eingriffe entscheidet.
Das können sie verhindern, wenn Sie selbst rechtzeitig vorsorgen und eine Person Ihres Vertrauens bevollmächtigen, für Sie zu handeln und für Sie zu entscheiden.
Der Vortrag erläutert Idee und Umfang von Patientenverfügung, Vorsorge- und Betreuungsvollmacht und gibt Anregungen für deren Gestaltung.
Die Dozentin ist Rechtsanwältin und geht auch auf Fragen der Teilnehmer/innen ein.
Anmeldung erforderlich bis zum 20.3.!

Marion Stöhr

Di am 20.3.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19.30-21 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 14201		**7 €**

Nachbarrecht: Rechte und Pflichten der Nachbarn

Welche Rechte haben Sie bei Lärmbelästigungen, Baumaßnahmen oder Grenzbepflanzungen durch den Nachbarn. In einem Vortrag erhalten Sie von einem Rechtsanwalt einen Überblick über Ihre Rechte und Pflichten als Nachbar anhand von Fällen aus der Praxis.
Insbesondere werden behandelt:
- nachbarrechtliche Ansprüche im Zusammenhang mit Grenzbepflanzungen
- nachbarschützende Vorschriften im Baurecht
- Abwehr von Lärmbelästigungen des Nachbarn

Anmeldung erforderlich bis zum 7.5.!

Frank Schmälzle

Do am 10.5.	**vhs Schrotturm**
19.30-21 Uhr	**Erdgeschoss**
Nr. 14205	**7 € Eintritt**

Sozialhilferegress und Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern

Die Veranstaltung befasst sich mit zwei Themenbereichen, die zuletzt trotz Einführung der Pflegeversicherung eine immense praktische Bedeutung gewonnen haben und deren Relevanz dennoch den Betroffenen erst spät, dann aber um so heftiger bewusst wird. Weitere Brisanz erhält das Thema Sozialhilferegress durch die Einführung von Hartz IV ab dem 1.1.2005.
Inhalt der Veranstaltung sind folgende Themenkomplexe:
Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflegerechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke, Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.
Der Referent ist Rechtsanwalt mit den Tätigkeitsschwerpunkten Familien- und Erbrecht.
Anmeldung erforderlich bis zum 30.4.!

Thomas Wolfrum

Do am 3.5.	**Harmoniegebäude**
19.30-21 Uhr	**Raum 4**
Nr. 14207	**7 € Eintritt**

Der Pflichtteil - des einen Freud, des anderen Leid

Das Pflichtteilsrecht ist eine der tragenden Säulen des deutschen Erbrechts. Es bildet ein gesellschaftlich akzeptiertes Gegengewicht zur Testierfreiheit (= Freiheit nach Gutdünken über seinen Nachlass zu verfügen).
Vorgestellt werden das Pflichtteilsrecht in allen seinen Ausprägungen, die gesetzliche Erbfolge, die Möglichkeiten, von dem oder den Erben Auskünfte über den Bestand des Nachlasses zu verlangen, und der Inhalt sog. Pflichtteilsergänzungsansprüche.
Es werden Möglichkeiten der Verhinderung von Pflichtteilsansprüchen ebenso aufgezeigt wie pflichtteilsvermeidende Gestaltungsmöglichkeiten und die Möglichkeit, den Pflichtteilsanspruch als erbschaftssteuerliches Instrument zu nutzen.
Der Referent ist Rechtsanwalt mit Tätigkeitsschwerpunkt Erbrecht.
Anmeldung erforderlich bis zum 18.6.!

Thomas Wolfrum

Do am 21.6.	**vhs Schrotturm**
19.30-21 Uhr	**Erdgeschoss**
Nr. 14209	**7 € Eintritt**

Die eingetragene Lebenspartnerschaft

Welche Rechte und Pflichten ergeben sich bei gleichgeschlechtlichen Partnern durch die eingetragene Lebenspartnerschaft? Inhalt des Vortrages ist die Rechtslage während des Zusammenlebens, im Todesfall und bei Aufhebung der Partnerschaft.
Die Dozentin ist Rechtsanwältin und Fachanwältin für Familienrecht. Sie geht auch auf Fragen der Teilnehmer/-innen ein.
Anmeldung erforderlich bis zum 24.4.

Kerstin Pausch-Trojahn

Do am 26.4.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19.30-21 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 14211		**7 €**

Clever erben und vererben

Erben und vererben sollte sorgfältig geplant werden. Sonst droht eine Zerschlagung von Vermögenswerten, unzureichende Absicherung nahestehender Personen oder auch ungewollte Haftung für die Erben/-innen. An Hand eines – erfundenen – ‚Familienschicksals mit Varianten' werden Gestaltungsmöglichkeiten durch Testament, Erbvertrag und Rechtsgeschäfte unter Lebenden erörtert sowie ‚Haftungsfallen' für Erben/-innen und deren Vermeidung.
Die Dozentin ist Rechtsanwältin. Sie geht auch auf Fragen der Teilnehmer/-innen ein.
Anmeldung erforderlich bis zum 12.6.

Kerstin Pausch-Trojahn

Do am 14.6.	**vhs Schrotturm**
19.30-21 Uhr	**Erdgeschoss**
Nr. 14212	**7 € Eintritt**

Psychologie / Pädagogik

Beratung und Information:
Jutta Cize, Tel. 09721/ 51620
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

Kurse und Wochenendseminare im Fachbereich Psychologie können für Teilnehmer/-innen in Krisensituationen kein Ersatz für eine Therapie sein.

Wenn Elternschaft die Eltern schafft

Impulse für alle, die mit Kindern leben.
Kinder sinnvoll zu erziehen ist heute schwieriger denn je. Kein Wunder, dass viele nicht mehr ein noch aus wissen. Woher kommt z.B. die Kraft, Ruhe zu bewahren und welche Erziehungsfallen muss ich kennen, um sie zu umgehen?
Der Vortrag richtet sich besonders an Eltern von Kindern im Krabbel-, Kindergarten- und Grundschulalter.

Ursula Lux

Mi am 25.4.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19.30-21.30 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 15101		**8 €**

Opposition vom Dienst. Von den Herausforderungen der Pubertät

Urplötzlich sind die ‚lieben Kleinen' aufsässig, rebellieren gegen alles und jeden und lautstarke Auseinandersetzungen stehen fast schon auf der Tagesordnung. Kein Grund zur Beunruhigung: Ihr Kind ist in der Pubertät und entwickelt sich völlig gesund.

Ursula Lux

Mo am 21.5.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19.30-21.30 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 15102		**8 €**

‚Ein fremdes Kind in unserer Familie?'

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, um vernachlässigten oder misshandelten Kindern und Jugendlichen für kurze Zeit oder für immer ein neues Zuhause zu geben? Kinder, die nicht mehr bei ihren Eltern leben können, brauchen Stabilität und Stärke (kein Mitleid), brauchen einfühlsames Vertrauen (keine Verpflichtung zur Dankbarkeit), benötigen ein eigenes Bett, richtiges Essen und viel Verständnis (auch für die leiblichen Eltern). Wer Interesse hat an der Übernahme solch einer gesellschaftlich wichtigen Aufgabe oder wer sich allgemein über die Rahmenbedingungen vorab informieren möchte, ist herzlich eingeladen.
Die Referentin ist Sozialpädagogin und im Fachdienst Pflegekinder und Adoptionswesen beim Stadtjugendamt Schweinfurt tätig.
Veranstaltungsort: Jugendtreff Oberndorf, Pfarrgasse 7;

Referentin: Bettina Berwind

Eine Anmeldung zu einem der drei angegebenen Termine ist erwünscht:

Mi 7.3., 10 Uhr	**(Anmeldenummer 151031)**
Sa 10.3., 14 Uhr	**(Anmeldenummer 151032)**
Mi 14.3., 19 Uhr	**(Anmeldenummer 151033)**

Kinesiologische Selbsthilfemöglichkeiten im Alltag

Es werden zahlreiche Anwendungsbereiche der Kinesiologie in Theorie und Praxis vorgestellt u.a. Brain Gym und Touch for Health. Ein Einblick in die Grundlagen sowie Hintergründe der Kinesiologie werden gegeben. Als Hilfen für den Alltag wird vermittelt, wie man sich kinesiologisch bei kleinen Verletzungen helfen kann oder auch wie Stresssituationen leichter zu meistern sind. Weiterhin gibt es Tipps in Bezug auf Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel. Eigene Anliegen und Fragen werden auch berücksichtigt.

Monika Breidenbach

Fr am 23.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-21 Uhr		**Zi. 305**
Kurs-Nr. 15104		**15 €**

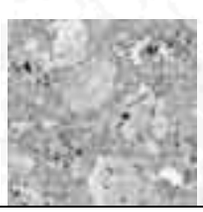
Junge vhs: Fit im Kopf - fit in der Schule

...für Schüler/-innen der Altersgruppe 5.-7. Klasse

In diesem Kurs werdet Ihr fit gemacht für den Schulalltag. Dabei geht es um das Kennenlernen von Lernmethoden und Lerntechniken. Ihr erfahrt praktisch, wie Ihr Euch das Lernen und alles, was dazu gehört, erleichtern könnt. Dass Prüfungsängste nicht sein müssen, werdet Ihr sehen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt im Anwenden kinesiologischer Techniken.
Bitte mitbringen: Mineralwasser, Schreibsachen, Schreibblock.

Monika Breidenbach

Mo 2.4., Mi 4.4.	**vhs R.-Koch-Str. 10**
Jeweils 10-12 Uhr	**Zi. 305**
Kurs-Nr. 15105	**16 €**


Klimaschutz rund um Ihr Haus
● Wärmedämmung
● Schallschutz
● Parkett/Korkböden
mit natürlichem Dämmstoff
Fugenfreie Dach- und Wandfüllung
GEORG KAPRAUN
isofloc Wärmedämmtechnik
Lindestraße 6 - 97469 Gochsheim
Telefon 09721 605566
www.kapraun.de

Junge vhs: Kinesiologie für Mutter/Vater - Kind

Kinder im Grundschulalter (6-10 Jahre) und ein Elternteil erlernen spielerisch kinesiologische Übungen. Der Kurs ist vor allem für Kinder mit Lern-, Lese-, Sprech-, Rechtschreib- und Konzentrationsproblemen und für Erwachsene gedacht, die sich und ihrem Kind Entspannung gönnen möchten.
Bitte mitbringen: Decke, dicke Socken, Fl. Wasser, 3 Tücher, Papier, Farbstifte, Kleber, Wolle, Schere, Spielzeugauto.

Monika Breidenbach

Di ab 15.5.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
16.30-18 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 15106		**Preis pro Paar 26 €**

ZIELE - finden und umsetzen

Ziele und Perspektiven geben dem Leben Richtung und oftmals neuen Schwung. Vermittelt wird, wie mit NLP-Techniken Ziele klar formuliert werden können, wie vorhandene Fähigkeiten zur Zielrealisierung eingesetzt werden. Auch der Umgang mit Schwierigkeiten, Hemmnissen und etwaigen Einwänden wird Thema sein.
Bitte mitbringen: warme Socken, bequeme Kleidung, Decke, Stifte, Block.

Sabine Menger

Di ab 6.3.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 15201		**24 €**

Kräfte und Fähigkeiten mobilisieren: ‚Ankern'

Ein wichtiges Gespräch mit dem Lehrer des Kindes oder dem Vorgesetzten und schon passiert es: Sicherheit und Gelassenheit fehlen. Auch alltägliche Begebenheiten wie Konflikte in der Familie oder mit Freunden bewirken manchmal große Unsicherheit. Das ‚Ankern' bietet einen Zugang zu verschiedensten Fähigkeiten und Ressourcen, die in solchen Situationen benötigt werden. Der Infoabend zum Thema ‚Ankern' zeigt auf wie sich jede/-r ein Ressourcendepot von Sicherheit, Gelassenheit, Leichtigkeit schaffen kann.
Bitte mitbringen: Schreibutensilien, 1 € Skriptgebühr.

Sabine Menger

Mo am 23.4.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19-21.15 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 15202		**12 €**

Zuhören und miteinander reden

‚Wie können wir in der Familie, im Alltag besser miteinander reden und einander besser verstehen?' Es geht um die Grundlagen der Kommunikation, Anregungen und Tipps dazu.

Monika Morick-Kraus

Mi am 28.3.	**vhs Schrotturm**
20-21.30 Uhr	**Erdgeschoss**
Nr. 15203	**8 €**

Konfliktlösungsmethode: Mediation

‚Wie können Konflikte gelöst werden, dass alle Beteiligten mit der Lösung zufrieden sind?' Die Methode der Mediation wird vorgestellt

Monika Morick-Kraus

Mo am 16.4.	**vhs Schrotturm**
20-21.30 Uhr	**Erdgeschoss**
Nr. 15204	**8 €**

Wenn nicht jetzt, wann dann? - Handeln, statt aufschieben

Damit Vorsätze keine frommen Sprüche bleiben, sind ein Bewusstsein für die Ursachen des Aufschiebens sowie gut geplante Aktionen erforderlich, um gewohnheitsmäßiges Aussitzen, Vertagen und Vertrödeln wirksam abzustellen. Sie erfahren in diesem Seminar, wie es zum Aufschieben kommt, in welchen Formen es sich abspielt und wer besonders anfällig dafür ist. Ferner werden anhand zahlreicher Praxistipps jene Denkstrategien geübt, mit denen der ‚innere Schweinehund' ‚links liegen gelassen' und gehandelt wird, um anschließend ohne Gewissensbisse die Freizeit zu genießen.

Norbert Victor Barth

Sa am 28.4.	**Pause 12.30-13 Uhr**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-15 Uhr		**Zi. 314**
Kurs-Nr. 15205		**26 €**

Entscheidungen treffen

Täglich treffen wir viele Entscheidungen auf den verschiedensten Ebenen und meist intuitiv. Das Seminar richtet sich an diejenigen, die ihren Entscheidungen eine rationale Basis geben möchten, um auch in komplexen Situationen kompetent entscheiden zu können. Aus dem Inhalt: häufige Fehler beim Treffen einer Entscheidung; die Informationsquellen für eine anstehende Entscheidung; Umgang mit Manipulation; Entscheidungstechniken (rationale Wahl-Methode, natürliche Entscheidungsprozesse, Umgang mit ethischen Dilemmas)

Norbert Victor Barth

Sa am 12.5.	**Pause 12.30-13 Uhr**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-15 Uhr		**Zi. 305**
Kurs-Nr. 15206		**26 €**

Konfliktfähigkeit

Konflikte werden im Privat- und Arbeitsleben meist so lange ignoriert, bis sie eskalieren. Oft ist es dann schwer, wieder zum konstruktiven Miteinander zu finden. Die Konfliktparteien sind beide verletzt. Die Gefahr, dass der Konflikt nicht gelöst, sondern verdrängt wird, ist groß. An diesem Abend lernen die Teilnehmer/-innen das eigene Verhalten und das der anderen besser zu verstehen und steigern so die eigene Konfliktfähigkeit.
Bitte mitbringen: Skriptgebühr ca. 1 €.

Johanna Wagner

Mi am 16.5.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19-21.15 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 15207		**12 €**

Bitte beachten Sie auch die Angebote zu Rhetorik, Lerntechniken und Bewerbung unter Programmbereich Beruf ab Kurs-Nr. 21100

Aus dem eigenen Innern schöpfen

Zu einer Entdeckungsreise der besonderen Art sind alle diejenigen eingeladen, die das experimentelle Malen mit Händen, Schwämmen, Spachteln, etc. dazu nutzen möchten, sich neu kennen zu lernen.
„Es darf sich zeigen, was sich zeigen will", was kommt und sichtbar wird in dieser Malform, erfährt keine Bewertung durch die Gruppe oder Leitung. Es handelt sich um einen schöpferischen Akt, bei dem Impulse erlebt und Lösungen sichtbar sowie Energien frei gesetzt werden können. Das Malen aus dem Bauch heraus auf großer Fläche und im aufrechten Stand ist beendet, wenn ein tiefes, zustimmendes JA zu spüren ist.
Die Kursleiterin ist ganzheitliche Psychotherapeutin und Entspannungsseminarleiterin; sie hat zusätzlich ein mehrjähriges Ausbildungsprogramm ‚Ausdrucksmalen: Lehr- und Wanderjahre' absolviert. Maximal 6 Teilnehmer/-innen.
Materialkosten, bei der Kursleitung zu entrichten: mind. 10 €, je nach Materialverbrauch.
Mitzubringen: Getränk, bequeme (Schutz-) Kleidung.

Bettina M. Kuhn

Sa/So 23.u. 24.6.	**Galerie Alte Reichsvogtei**
Jeweils 10-17 Uhr	**Obere Straße 11-13**
Kurs-Nr. 15211	**80 €**

Musik - Entspannung - Wohlbefinden

Wer Musik selber neu und intensiv erfahren möchte, bisher aber ohne Erfahrung mit einem Instrument ist und keine Notenkenntnisse hat, ist hier gut aufgehoben. Aufgezeigt und nachgespürt werden soll Musik mit ihren Melodien und Rhythmen und ihrem Einfluss auf die eigene Psyche, auf Entspannung und Wohlbefinden. ‚Was macht Musik mit mir und welche Kraft steckt in der Musik?' - diesen Fragen wird innerhalb eines Seminars unter der Leitung einer Musikpädagogin nachgegangen.

Margarita Afanasjew

Sa/So, 21.7. u. 22.7.	**vhs R.-Koch-Str. 10**
jeweils 10-16 Uhr	**Zi. 424**
Kurs-Nr. 15212	**59 €**

Abenteuer Patchworkfamilie/Stieffamilie

Jede Stieffamilie ist einmalig in ihrer Zusammensetzung, in ihrer Entstehungsgeschichte und in ihrem Familienleben. Vorbilder zur Orientierung gibt es jedoch nicht. ,
Alle Interessierten sind herzlich willkommen. Treffpunkt: vor dem Schrotturm, jeden ersten Mittwoch im Monat, 20 Uhr. Weitere Informationen und **Anmeldung bei: Christiane Krämer-Siegmann, Tel.: 09720/ 951692 (ab 20 Uhr).**

Kurs-Nr. 15301

Homosexualität - heute

Eltern homosexueller Jugendlicher, Verwandte und Freunde von Homosexuellen treffen sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch, zur gegenseitigen Hilfestellung und Informationsvermittlung. Neue Gruppenmitglieder sind herzlich willkommen. Treffpunkt jeden 2. Mi im Monat, 19.30 Uhr, Pfarrei St. Michael (Frauenzimmer).
Kontakte: Tel. 09721/ 32709 und 0176/ 24038056.

Kurs-Nr. 15302

Erziehungsfragen im Alltag: Treffpunkt Eltern-Kind

Ein Angebot der Offenen Jugendarbeit für Mütter/Väter mit Kleinkindern
Hier besteht die Möglichkeit, andere Mütter/Väter kennen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen. Kinder können gemeinsam spielen. Am Ende jeden Treffs werden Sing- und Kreisspiele gemacht.
1,- € pro Treff und Elternteil. Keine Anmeldung erforderlich.
Nähere Informationen unter Tel. 51 520 oder 51 315.

Betreuung: Julia Seufert

dienstags ab 6.3.	**Friedrich-Rückert-Bau**
9.30-11.30 Uhr	**Jugendzentrum**
Kurs-Nr. 15310	

Entwicklung im Kindesalter: Kleinkinderbetreuung

Ein Angebot der Offenen Jugendarbeit für Kinder ab 2 Jahren.
Es ist für Kleinkinder vor dem Kindergartenbesuch gedacht. Hier können die Kinder das Spielen mit anderen Kindern kennen lernen, kleine Bastelarbeiten ausführen, singen und spielen.
Die Kleinkinder sollen hier behutsam auf ein Gruppenleben vorbereitet werden. Erst nach der Eingewöhnungszeit können die Kinder alleine bei uns bleiben. Keine Anmeldung erforderlich.
Nähere Informationen unter Tel. 51 520 oder 51 315.

Betreuung: Katrin Bulheller

donnerstags ab 8.3.	**Friedrich-Rückert-Bau**
9-12 Uhr	**Jugendzentrum**
Kurs-Nr. 15311	

Freizeitgestaltung mit Kindern: Offener Kindertreff

Ein Angebot der Offenen Jugendarbeit.
Für Schulkinder bis 11 Jahre werden Spiel- und Bastelaktionen geboten, Tischtennis, Billard und Tischspiele stehen zur Auswahl. Ohne Anmeldung.
Nähere Informationen unter Tel. 51 520 oder 51 315

freitags ab 9.3.	**Friedrich-Rückert-Bau**
14-17 Uhr	**Jugendzentrum**
Kurs-Nr. 15312	

Sich selber wertschätzen

In Kooperation mit dem Schweinfurter GesprächsLaden
Manche Menschen machen sich das Leben schwer, indem sie mit sich selbst unzufrieden sind. Sie fühlen sich in ihrer Haut nicht wohl, nicht begabt genug oder wenig liebenswert. Sich selbst als Freund oder Freundin zu sehen können wir lernen: jeden Tag sich selbst ein Stück näher kommen, sich selbst wertschätzen und damit das eigene Selbstbild positiv prägen. Das LadenGespräch im kleinen Kreis bietet die Möglichkeit, sich wechselseitig auf diesem Weg zu ermutigen und wertvolle Anstöße für Veränderung zu bekommen.

Robert Bundschuh

Mo am 19.3.	**GesprächsLaden**
19 Uhr	**Manggasse 22**
Kurs-Nr. 15401	**gebührenfrei**

‚Feuer und Flamme' oder ‚ausgebrannt und leer'

In Kooperation mit dem Schweinfurter GesprächsLaden
Wer ‚ausgebrannt und leer' ist, fühlt sich geistig, körperlich und emotional erschöpft. Der Akku ist leer, es fehlt an Energie - Arbeit und Alltagsgeschäfte laugen regelrecht aus. Die Folgen sind Erschöpfung, Resignation, Angstsymptome, Schlafstörungen und vieles mehr. Allein ist es schwer, sich aus dem Schlamassel zu ziehen, wieder wie ‚Feuer und Flamme' zu werden. Hilfe von außen tut in der Regel Not. Das LadenGespräch im kleinen Kreis lädt ein, sich über Erfahrungen mit dem ‚Ausgebrannt -Sein' auszutauschen und über mögliche Bewältigungsstrategien nachzudenken.

Robert Bundschuh

Mo am 14.5.	**GesprächsLaden**
19 Uhr	**Manggasse 22**
Kurs-Nr. 15402	**gebührenfrei**

Alt und allein

In Kooperation mit dem Schweinfurter GesprächsLaden
Es gibt kaum jemanden unter uns, der nicht Angst hätte, plötzlich alt zu sein, krank zu werden, vieles nicht mehr tun zu können und - allein zu sein. Der Auszug der Kinder, das Ausscheiden aus dem Berufsleben, der Tod des Partners oder von guten Freunden, eine persönliche Erkrankung - all das sind gravierende Einschnitte im Leben. Mit zunehmendem Alter wächst für viele Menschen die Einsamkeit. Das LadenGespräch ermöglicht, die eigene veränderte Lebenssituation in den Blick zu nehmen und sich Tipps gegen das Alleinsein und die Einsamkeit zu holen.

Robert Bundschuh

Mo am 2.7.	**GesprächsLaden**
19 Uhr	**Manggasse 22**
Kurs-Nr. 15403	**gebührenfrei**

Hilfe für Trauernde

Angeleitete Selbsthilfegruppen
In der Gruppe begegnen sich Menschen, die Trauererfahrungen kennen, die Ermutigung und Trost in Gespräch und Gemeinschaft suchen. Nähere Informationen im Gesprächs-Laden, Manggasse 12, Tel. 207955.

Kurs-Nr. 15404

Integrationsprojekt: A.K.T.I.V. - Schweinfurt

Jugendliche mit Migrationshintergrund (und ohne) gestalten ihre Freizeit und initiieren spezielle Angebote für sich und andere innerhalb eines Integrationsprojektes der vhs, das bis zum September 2007 dauern wird und den Namen A.K.T.I.V. trägt. A.K.T.I.V. steht für Aktion, Können, Traum, Interesse, Verantwortung.

Ziel ist es:

- Wissen zu erweitern und dies an andere weiter zu geben
- Neues lernen und erfahren
- Zusammenhänge neu zu erkennen und andere daran teilhaben zu lassen
- Gemeinsam Freude zu haben und diese weiter zu geben

Schwerpunktmäßig haben sich drei thematische Interessengruppen herauskristallisiert: Tanz, Fußball und Billard
Hierbei wird in begleitenden Seminarangeboten der Volkshochschule vermittelt:

- eigenverantwortliches, zielorientiertes Handeln
- Umgang mit Konflikten (Angst und Aggression)
- Förderung von Konzentration und Kondition
- Umgang mit Vorurteilen
- Richtiges Sprechen und positive Selbstdarstellung

Beim Projekt handelt es sich um eine Kooperation verschiedener kultureller Einrichtungen und der Stadt Schweinfurt. Von den Teilnehmern/-innen werden keine Gebühren verlangt. Verschiedene soziale Stiftungen, Spenden decken die Teilnehmergebühren ab.
Interessenten melden sich bitte bei der Volkshochschule, Jutta Cize, Tel. 09721/ 51620 oder jutta.cize@schweinfurt.de.

Kurs-Nr. 1560

Umwelt und Naturwissenschaften

Beratung und Information:
Jutta Cize, Tel.: 09721/ 51620
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

Der naturnahe Garten

Die Volkshochschule bewirtschaftet einen naturnahen Garten, das Grüne Klassenzimmer der vhs, in der Kleingartenanlage Sonnenblick. Neben wilden Wiesen, Kräuterwällen, Hochbeeten, Kleinbiotop mit Flechtzaun, Weidenzelt und Komposthaufen gibt es auch Gartenhäuser mit Anlehngewächshäusern zu sehen.
Zum Termin sind alle diejenigen herzlich eingeladen, die aktiv bei den regelmäßigen, vierzehntägigen Gartentreffs mitarbeiten möchten. Es werden die anfallenden Arbeiten besprochen, eingeteilt und erledigt.
Interessierte Gruppen können gerne Führungen durch den Garten telefonisch beantragen (Kontakt: Jutta Cize, Tel.: 09721/ 51620)

Sa am 10.3.	**Grünes Klassenzimmer der vhs, Garten-Nr. 78/79**
13.30-14.30 Uhr	**Kleingartenanlage Sonnenblick,**
Kurs-Nr. 17111	

Obstbaumschnitt im naturnahen Garten

An den Obstbäumen im Grünen Klassenzimmer wird der Obstbaumschnitt demonstriert und erklärt. Termin entfällt bei starkem Regen (Neuer Termin wird dann am Dienstag darauf in der Tageszeitung veröffentlicht)

Erich Rößner

Sa am 10.3.	**1 mal**	**Grünes Klassenzimmer der vhs**
14-16.15 Uhr		**Kleingartenanlage Sonnenblick Garten-Nr. 78/79**
Kurs-Nr. 17112		**Eintritt 5 €**

Bitte schauen Sie in der vhs-Außenstelle Schwebheim unter Pflanzenbestimmungsexkursionen mit Erich Rößner. An zehn Terminen geht es um eine Einführung in die Systematik der Pflanzen verbunden mit vielen praktischen Bestimmungsübungen.

Naturkundliche Exkursionen für Familien mit Kindern finden Sie ebenfalls in den Außenstellen Waigolshausen, Werneck, Schwanfeld, Marktsteinach, Stadtlauringen, Bergrheinfeld.
Dozentin ist hier Gräfin Susanne Finckenstein.

Sommerschnitt bei Obstgehölzen

Mit dem Sommerschnitt kann man wirkungsvoll in die Entwicklung der Gehölze eingreifen und Triebwachstum und Fruchtholzbildung fördern. Er ist besonders wichtig bei Jungbäumen, Spalier- und Beerenobst. Auf jeden Winterschnitt sollte ein Sommerschnitt folgen. Schnittwunden verheilen im Sommer bedeutend schneller. Besprochen und gezeigt werden die notwendigen Schnittmaßnahmen. Termin entfällt bei starkem Regen. (Neuer Termin wird dann am Dienstag darauf in der Tageszeitung veröffentlicht)

Erich Rößner

Sa am 14.7.	**1 mal**	**Grünes Klassenzimmer der vhs**
14-16.15 Uhr		**Kleingartenanlage Sonnenblick Garten-Nr. 78/79**
Kurs-Nr. 17113		**Eintritt 5 €**

Der naturnahe Garten für Schüler/-innen

Was bietet ein naturnaher Garten Interessantes für Schülerinnen und Schüler? Ein Landschaftsingenieur führt durch den Garten, lässt riechen, tasten, beobachten und erfahren. Ein Erlebnis auch für Lehrerinnen und Lehrer. Pro Schulklasse/Führung (60 Min.) wird eine Aufwandsentschädigung von 25 Euro benötigt. Zur Terminvereinbarung bitte Kontakt aufnehmen mit der Volkshochschule, Jutta Cize, Tel. 09721/ 51620.

Kurs-Nr. 17114 **25 €**

Harmonie im Garten mit Feng Shui

Es werden die Grundlagen des Feng Shui vermittelt mit besonderem Augenmerk auf die Anwendung im Garten. Der Einsatz von Wasser, Sitzplätzen und anderen Gartenelementen nach den Prinzipien des Feng Shui sind die Grundlage für eine Gartenoase. Diese Prinzipien lassen sich anwenden auf Gärten jeder Größe aber auch auf Balkon und Fensterbrett. Neben Schreibmaterial können Grundstücksplan und Gartenbilder mitgebracht werden. Die Dozentin ist Diplom Ingenieurin mit entsprechender Feng Shui Ausbildung.

Angelika Höher
Sa am 24.3. **1 mal** **vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-13.30 Uhr **Zi. 305**

Kurs-Nr. 17115 **16 €**

Neubau eines Einfamilienhauses

Ein Gesamtüberblick für diejenigen, die in absehbarer Zeit bauen wollen. Ein Architekt zeigt, was zu beachten ist beim Bau eines Hauses, ob nun Holz-, Massiv- oder Fertighaus. Vor- und Nachteile der jeweiligen Bauweisen sowie Tipps zur Vermeidung von Fehlern werden gegeben. Weitere Themen: den richtigen Baupartner finden; Zeitplanung, Bauverträge, Planung (Raumaufteilung, Gestaltung der Ansichten), Qualität am Bau, Baukosten und Förderungen, typische Fehler und Gefahren.

Hermann Richter
Sa am 3.3. **1 mal** **vhs R.-Koch-Str. 10**
10-14 Uhr **Zi. 103**

Kurs-Nr. 17131 **16 €**

Feuchte Mauern, feuchter Keller, Schimmelprobleme?

Feuchtigkeit, Schimmel und muffiger Geruch im Haus sind nicht nur unangenehm, sondern oft auch gefährlich. Anhaltende Feuchtigkeit in Gebäuden führt früher oder später immer zum Wachstum von Pilzen. Erst zeigen sich verschiedene Schimmelpilze, später wenn geeignetes Substrat vorhanden ist, kommen größere Pilzarten (Echter Hausschwamm) zum Vorschein. Es werden die Ursachen von Feuchtigkeitsproblemen und individuelle Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt. Einige marktübliche (und unübliche) Verfahren werden vorgestellt und unter den Prämissen der Wirksamkeit und Ökologie besprochen. Feuchtigkeit in Gebäuden kann meist sehr leicht dauerhaft vermieden werden. Eine gesunde Wohnung muss auf jeden Fall trocken sein.
Bitte Schreibmaterial mitbringen.

Werner Stretz
Di am 8.5. **1 mal** **vhs Schrotturm**
19-21.30 Uhr **Erdgeschoss**

Kurs-Nr. 17132 **12 €**

Richtig Wärmedämmen

Heizkosten sparen, mollig warm im Winter, angenehm kühl zur Sommerzeit, himmlische Ruhe unterm Dach! Damit diese Wohlfühlfaktoren auch tatsächlich erreicht werden, bedarf es einer Fülle von Informationen. Denn ein Dämmstoff, der gute Wärmedämmleistungen aufweist, liefert nicht automatisch auch einen guten sommerlichen Wärmeschutz. Praktische Tipps für Planung, Auswahl und Ausführung sowohl für Profis als auch den ‚Selbermacher'.

Georg Kapraun
Sa am 3.3. **1 mal** **vhs R.-Koch-Str. 10**
19-20.30 Uhr **Zi. 101**

Kurs-Nr. 17133 **10 €**

Der Energiepass für bestehende Wohngebäude

Anreiz und Chance der energetischen Sanierung im Hinblick steigender Energiepreise - Einsparungspotentiale und aktuelle Fördermöglichkeiten

Nach Veröffentlichung des Referentenentwurfs der neuen Energieeinsparverordnung ist es jetzt so gut wie amtlich: der Energieausweis für bestehende Gebäude wird ab 01.01.2008 zur Pflicht. Bei Vermietung und Veräußerung haben die Interessenten Anspruch auf Vorlage dieses Ausweises, um die anfallenden Betriebskosten - insbesondere für Heizwärme - in Erfahrung zu bringen. Schließlich ist der Anteil der Kosten für die Heizwärme bei Altbauten durch die explosionsartig gestiegenen Energiepreise der letzten vier Jahre bis auf ein Drittel der Gesamtmiete gestiegen. Die Anforderungen an diesen Energieausweis für die Vermieter/Verkäufer einerseits und die Wertung und Beachtung der Einträge für die Inserenten andererseits werden dargelegt.
In der Folge ergibt sich früher oder später die Erfordernis bei den Eigentümern, den Wettstreit um Attraktivität und energetischer Wirtschaftlichkeit der Immobilie aufzunehmen. Hierzu werden in Abhängigkeit der Rentabilität Sanierungsvorschläge gemacht, Vorgehensweisen zu Bedenken gegeben, sowie Fördermöglichkeiten und Zuschüsse seitens des Bundes und der Länder aufgezeigt.

Horst Gebauer
Sa am 10.3. **1 mal** **vhs R.-Koch-Str. 10**
10-12 Uhr **Zi. 305**

Kurs-Nr. 17134 **8 €**

Wer pfeift denn da?

Vogelstimmenwanderungen

Der Vogelschutzverein bietet in Kooperation mit der vhs wöchentliche Vogelstimmenführungen an. Eingeladen sind alle Interessierten, auch Familien mit Kindern. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine regelmäßige Teilnahme ist genauso möglich wie eine sporadische. Treffpunkt ist mittwochs ab 18.4. (auch in den Ferien) die Pfinz (=Ententeich) in den Wehranlagen um 19 Uhr. Letzter Termin ist der 6.6.; keine Anmeldung erforderlich

Kurs-Nr. 17201 **gebührenfrei**

Hund & Mensch: Massage des Hundes

Das Seminar informiert darüber, wie man Schmerzen am Hund erkennen kann, wie diese mit speziellen Massagen gelindert und das Wohlbefinden des Vierbeiners gesteigert werden kann. Bitte keine Hunde zum Termin mitbringen. Reine Information für Frauchen und Herrchen.
Skriptgebühr für 1,50 €.

Edith Kehrlein
Mi am 9.5. **1 mal** **vhs Schrotturm**
18.30-20.45 Uhr **Erdgeschoss**

Kurs-Nr. 17221 **12 €**

Veranstaltungen des Naturwissenschaftlichen Vereins in Kooperation mit der vhs-Schweinfurt. Jeweilige Teilnehmergebühr (wenn nicht anders vermerkt): 1,50 €.

‚Auf dem Dach der Welt' - Impressionen aus Nepal

Diavortrag über eine Reise nach Nepal und der Begegnung mit einer fremden Kultur.
Referent ist Gerhard Mittendorf aus Niederwerrn
Fr am 9.2. **vhs R.-Koch-Str. 10**
19.30 Uhr **Zi. 305**

Nr. 17301

Der Turmfalke - Vogel des Jahres 2007

Dietlind Hußlein und Professor Lothar Kranz stellen den Vogel des Jahres 2007, den Turmfalken vor.
Fr am 9.3. **vhs R.-Koch-Str. 10**
19.30 Uhr **Zi. 305**

Nr. 17302

Geologie für Einsteiger/-innen

Treffpunkt ist am 24.3. um 9 Uhr früh der Marktplatz in Stadtlauringen. Die Einführung in die Geologie dauert ca. 6 Stunden. Referenten sind Karlheinz Stenzinger aus Weipoltshausen und Helmut Müller aus Stadtlauringen. Weitere Treffs werden nach Absprache und Interesse festgelegt.

Kurs-Nr. 17303

Die Waldkiefer - Baum des Jahres 2007

Reinold Jordan aus Schweinfurt stellt den Baum des Jahres 2007, die Waldkiefer vor
Fr am 20.4. **vhs R.-Koch-Str. 10**
19.30 Uhr **Zi. 305**

Nr. 17304

Der Gips-Informationspfad bei Sulzheim unter geowissenschaftlichen-botanischen Aspekten

Wanderung entlang des Gips-Informationspfads Sulzheim. Referenten sind Bertram Schulz, Gerolzhofen, und Erich Rößner, Alitzheim. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Gips-Informations-Zentrum Sulzheim (GIZ) statt. **Treffpunkt am 21.4. um 13.30 Uhr in Sulzheim, Zehntstr./ Zehntscheune.**
Geschichte des Gipsabbaus, Renaturierung sowie Verkarstung, frühmittelalterliches Gräberfeld in ausgeräumten und erweiterten ‚geologischen Orgeln', Naturschutzgebiet ‚Gipshügel' und Unkenbachmühle sind einige der Themen im Laufe des ca. 7 km langen Rundwegs durch die Sulzheimer Flur.
(Dauer ca. 2,5 Stunden)

Kurs-Nr. 17305

Botanisch-landschaftskundliche Exkursion für Familien mit Kindern

Treffpunkt mit dem PKW auf dem Parkplatz an der Stadthalle Schweinfurt am 19.5. um 9 Uhr. Die Exkursion findet unter der Leitung von Konrad Roth (Maibach) und Helmut Müller (Stadtlauringen) statt und richtet sich speziell an Familien mit Kindern aller Altersgruppen. Rucksackverpflegung mitbringen. Zum Abschluss der ganztägigen PKW-Exkursion ist eine gemeinsame Einkehr vorgesehen.

Kurs-Nr. 17306

Botanisch-geologische Wanderung durch die Rhön

Die PKW-Exkursion startet am 16.6. um 9 Uhr am Parkplatz an der Stadthalle Schweinfurt und findet unter der Leitung von Professor Dr. Winfried Türk von der Fachhochschule Höxter statt.
Auf zwei klassischen botanischen Routen werden Pflanzenwelt und Geologie der Hohen Rhön erwandert. Der abwechslungsreiche Weg führt durch das Naturschutzgebiet ‚Gangolfsberg', führt weiter durch die blockübersäten Hänge mit artenreichem Buchenwald, steilen Basaltfelsen und rutschigen Blockmeere hinauf zum Gipfel, den einst eine Burganlage krönte. Ausgehend vom Ostrand der ‚Langen Rhön', der ‚Thüringer Hütte' bis zum Gipfel des ‚Schwabenhimmels' werden einzigartige Bergwiesen, Moore und Zwergstrauchheiden der offenen Rhönhütungen zu sehen sein.
Bitte Rucksackverpflegung mitbringen. Zum Schluss ist eine gemeinsame Einkehr vorgesehen. Unkostenbeitrag 3 €.

Kurs-Nr. 17307

Geologische Sammelexkursion nach Aalen

Am 30. Juni findet eine geologische Sammelexkursion nach Aalen mit dem Bus statt inkl. Besuch des Urweltmuseums und des Schaubergwerks Tiefer Stollen.
Anmeldeschluss: 31.5. ausschließlich bei Dieter Schmitt, Tel. 09528/ 950770; Kosten 30 € pro Erw., 13 € pro Kind, Eintritte 10 €

Sammelschwerpunkte sind die Korallenfundplätze um Nattheim und die Tertiärfundstellen (Muscheln, Haifischzähne) um Dischingen. Die genauen Exkursionsziele werden nach der aktuellen Fundsituation festgelegt. Vorher: Besuch des Bergwerks Tiefer Stollen in Wasseralfingen und das Urweltmuseum in Aalen.
Alle Details werden für die Angemeldeten geklärt am Freitag 29.6. um 19.30 Uhr in Raum 413 in der Robert-Koch-Straße.

voraussichtlicher Exkursionsablauf: Abfahrt 7 Uhr mit dem Bus, Ankunft ca. 9.30 in Wasseralfingen; Einfahrt in das Bergwerk (ca. 1,5 Std., Grubenkleidung/Helm werden gestellt); 1 Std. Führung d.d. Museum; Mittagspause mit Rucksackverpflegung; Fundstellenbesuche; Abschluss: gemeinsame Einkehr; Rückfahrt.

Kurs-Nr. 17308

Der Hohle Berg von Muggendorf in der Fränkischen Schweiz

PKW-Exkursion speziell für Familien mit Kindern zum Thema: ‚Die Unterwelt erkunden'. In den Hohlen Berg von Muggendorf führt die Exkursion mit Dr. Georg Büttner (Hof/Schweinfurt) und Ralf Rudolph (Eltmann).
Treffpunkt am 14.7. um 9 Uhr am Parkplatz der Stadthalle Schweinfurt, Rucksackverpflegung, zum Abschluss ist eine gemeinsame Einkehr vorgesehen. Bitte unbedingt mitbringen: Helme, strapazierfähige Kleidung, festes Schuhwerk, Taschenlampen

Kurs-Nr. 17309

Zum Tag des Geotops

Der Naturwissenschaftliche Verein bietet zwei Veranstaltungen zum Tag des Geotops an:
14.9., 19.30 Uhr Zi. 413 in der Robert-Koch-Str. 10; Thema: Geologie für Einsteiger/-innen mit Karlheinz Stenzinger (Weipoltshausen) und Helmut Müller (Stadtlauringen).
16.9., 14 Uhr am Marktplatz Stadtlauringen zur PKW-Exkursion: geologische Rundwanderung durch die Keuperstufe bei Mailes.

Kurs-Nr. 17310

Lokale Agenda 21 – Nachhaltigkeit ist der Trumpf der Zukunft!

In Schweinfurt haben sich zu folgenden Themen Agenda-Gruppen gebildet; bei Interesse bitte bei den Ansprechpersonen melden:

AG „Ökologisches Bauen": Fachleute stehen kostenfrei für Bauinteressenten, Hausbesitzer und andere interessierte Bürger/-innen beratend zur Verfügung.
(Günter Tempel, Tel.: 09721/51690)

AG „Nachhaltige Stadtentwicklung" arbeitet an einem Konzept, wie die Straßen und Plätze der Innenstadt attraktiver werden können. Dieses soll in den beantragten Schweinfurter Masterplan eingearbeitet werden.
(Dr. Erich Ruppert, Tel.: 09721/806007)

AG „Selbstbestimmtes Wohnen im Alter" ist in der Planungsphase für das Hausprojekt im Bereich Fischersteig/Brennöfen. Eine Wohngemeinschaft in einem Haus, aber in getrennten Wohnungen.
(Ulrike Stahl, Tel.: 09722/3668)

AG "Barrierefreies Schweinfurt für Alle" hat u.a. einen Stützpunkt von Fahrrädern für Familien mit behinderten Angehörigen eingerichtet und bietet sich als Ansprechpartner für Menschen mit Handikap in Schweinfurt an.
(German Saam, Tel.: 09721/83205)

AG „Energiebedarfsreduzierung bei Gebäuden" berät kommunale und kirchliche Bauträger bei der Energiekonzeption und unterstützt die AG „Ökologisches Bauen" bei Beratungen.
(Otto Frömel)

AG „Integration von Fremden" entwickelt Konzepte für Integrationsprojekte, hilft bei deren Umsetzung und trägt das Anliegen in die Öffentlichkeit.
(Dr. Erich Ruppert, Tel.: 09721/806007)

AG „Umweltprojekte an Schweinfurter Schulen" neben dem Projekt „Fifty-Fifty" finden noch andere umweltrelevante Aktionen und Projekte an Schulen statt, um das Umweltverständnis der Schüler zu fördern.
(Gerti Rüth)

Weitere Informationen zur Lokalen Agenda 21 unter www.schweinfurt.de im Bereich Rathaus oder bei der Stabsstelle Lokale Agenda 21 der Stadt Schweinfurt, Günter Kopic, Rathaus, Tel.: 09721/51245, (Fax 09721/51889245), E-Mail: agenda21@schweinfurt.de

HORST GEBAUER ENERGIEBERATER

Planungsbüro • Heideweg 22 • 97525 Schwebheim
Tel.09723/934764 • Fax 09723/934765 • Mobil 0170/3025008

Energieberater, antragsberechtigt im Rahmen der Vor-Ort-Beratungsförderung durch das BAFA

Wir erledigen für Sie:

Energiesparberatung vor Ort im Sinne des BAFA

Berechnung/Nachweis KfW 60/40 Haus, Passivhaus

Nachweise zur Erreichung der KfW Darlehen und Zuschüsse bis max. **8.750** • pro Wohneinheit

Beruf und Karriere

Beratung und Information: Gitta Sünkel-Mikus,
Tel.: 09721/51486
E-Mail: gitta.suenkel-mikus@schweinfurt.de

Reden, verhandeln, präsentieren

Rhetorik 1 (Grundstufe)

In ungezwungener Atmosphäre erlernen wir die Grundregeln unseres sprachlichen Wirkens und Überzeugens. In kleinen Übungen und Spielen trainieren wir das sichere und überzeugende Auftreten für Alltagssituationen.

Susanne Lohrey

Sa 17.03., 9-17 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 18.03., 9-17 Uhr	**Zi. 310**
Kurs-Nr. 21101	**67 €**

Rhetorik 2 (Aufbauseminar)

Aufbauseminar für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die Rhetorik 1 besucht haben oder geringe Vorkenntnisse besitzen .

Susanne Lohrey

Sa am 21.4.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-17 Uhr		**Zi. 310**
Kurs-Nr. 21102		**36 €**

Präsentieren und moderieren

Immer mehr Firmen oder Vereine gehen dazu über, kritische Besprechungen und Sitzungen fachkundig zu moderieren. Zusätzlich sollen Ziele und Ergebnisse wirkungsvoll präsentiert werden.
Präsentieren bedeutet darstellen oder vorführen. Moderieren heißt mäßigen, aber auch lenken.
Dass dieses keine Gegensätze sind, sich sogar ergänzen können, erleben Sie in diesem Seminar.
Learning by doing steht dabei im Mittelpunkt, Sie lernen und üben:
Ihre Ziele und Ergebnisse glaubwürdig und überzeugend darzustellen.
Den Einsatz von Flipchart, Moderationswand und OHP wirkungsvoll in Ihre Präsentationen und Moderationen einzubinden.
Moderationstechniken zum Sammeln, Bewerten und Sortieren von Ideen.
In kritischen Situationen als Moderator/In geschickt aufzutreten.

Udo Albrecht

Sa, 10.3., 9 - 17 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So, 11.3., 9 - 12 Uhr	**Zi. 310**
Kurs-Nr. 21103	**54 €**

Gesprächsführung in Beruf und Alltag

Gezielte Kommunikationstechniken und eine selbstbewusste Haltung helfen Ihnen, Ihre Gesprächsführung effektiv zu gestalten. Sie lernen im Seminar, wie Sie im respektvollen Umgang miteinander über das reden können, was Ihnen wirklich am Herzen liegt. Darüber hinaus bekommen Sie Anregungen, wie Sie gerade in schwierigen Gesprächssituationen die Fäden in der Hand behalten. Sie entdecken außerdem die Bedeutung der Körpersprache, und wie Ihr Kommunikationsverhalten bei anderen ankommt.

Susanne Lohrey

Fr 29.06., 18-20.30 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa 30.06., 9-16 Uhr	**Zi. 311**
Kurs-Nr. 21105	**51,50 €**

Ja sagen - Nein meinen

Jetzt habe ich schon wieder Ja gesagt - obwohl ich doch Nein meinte! Kennen Sie das?
Alte Verhaltensmuster zwingen uns immer wieder dazu, Dinge zu tun oder zu sagen, die wir so nicht wollen.
In diesem Seminar erfahren und üben Sie, wie Sie sich abgrenzen können, wie Sie das sagen können, was Sie meinen, ohne sich grämen zu müssen, dass es falsch ist. Sie forschen nach Ihren Glaubenssätzen, die Sie hemmen, so zu sein, wie Sie wirklich sind: kraftvoll, liebenswert und voller Lebensfreude.

Manuela Hiller von Gaertringen-Krapf

Fr am 22.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17-20 Uhr		**Zi. 308**
Kurs-Nr. 21110		**27 €**

Schlagfertigkeitstraining

Sie haben sicher schon die Situation erlebt: ein Streitgespräch mit Ihrem Chef, mit Kollegen, Kunden oder Nachbarn, und Sie wussten nicht, was Sie sagen sollten. Doch in einer ruhigen Stunde kamen Ihnen die besten Ideen, zu spät. - Schlagfertigkeit ist eine Art geistiges Reaktionsvermögen, das Sie sich aneignen können. Wie, das erfahren Sie in diesem Kurs. Hier werden Sie mit ganz einfachen Regeln vertraut gemacht, die Sie sofort anwenden können, und Sie lernen eine Vielzahl von Spielen und Übungen kennen, mit denen Sie - für sich allein oder in geselliger Runde - Ihre Schlagfertigkeit in kurzer Zeit erheblich verbessern.
Ergänzende bzw. weiterführende Fachliteratur kann im Kurs erworben werden.

Dieter Felbinger

Mi am 21.3.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
18.30-21.30 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 21115		**19,50 €**

Ich weiß, was Sie denken

Sie haben es sicher schon erlebt: Sie waren im Gespräch mit jemandem und wussten nicht, woran Sie waren. Sie wussten nicht: Sagt er die Wahrheit oder nicht? Ist das, was er sagt, seine wirkliche Einstellung oder tut er nur so, als ob? In diesem Kurs bekommen Sie die Mittel an die Hand, bei Ihrem Gegenüber hinter die Fassade zu schauen. So bleiben Ihnen Missverständnisse, Enttäuschungen und unangenehme Überraschungen erspart.

Inhalte:
Gutes Zuhören und gutes Beobachten
Menschen richtig einschätzen
Körpersprachliche Signale verstehen
Lügen erkennen und angemessen reagieren
Betrügern nicht mehr auf den Leim gehen
Manipulationen durchschauen
Ergänzende bzw. weiterführende Fachliteratur kann im Kurs erworben werden

Dieter Felbinger

Di am 17.4.	**1 mal**	**Harmoniegebäude**
18.30-21.30 Uhr		**Raum 2**
Kurs-Nr. 21130		**19,50 €**

Lassen Sie sich nichts (mehr) gefallen!

Nur allzu oft versuchen andere Menschen uns auszunutzen, unsere Rechte zu beschneiden, uns hinters Licht zu führen oder treten mit unverschämten Forderungen an uns heran: Wir sind die Dummen.
In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Rechte zu wahren, auch einmal zu sagen: Ích will das nicht!´
Kurz: Sie lernen, sich in einer immer härter werdenden Welt zu behaupten.

Die Inhalte:
Das erfolgreiche Kritikgespräch
Bestehen Sie auf Ihren Rechten!
Sagen Sie nicht ´ja´, wenn Sie ´nein´ sagen wollen!
Lassen Sie sich nicht ausnutzen oder übervorteilen!
Manipulationen durchschauen
Keine Angst vor Drohgebärden!
Ergänzende und weiterführende Literatur kann im Kurs erworben werden.

Dieter Felbinger

Do am 28.6.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
18.30-21.30 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 21145		**19,50 €**

Miteinander - Gegeneinander

Sie werden in diesem Seminar lernen, wie Sie Konflikte erfolgreich klären und dabei nicht im Chaos enden lassen. Es gibt immer einen Weg, wie Sie mit Konflikten leben können. Ein Leben ohne Auseinandersetzungen ist unrealistisch. Gehen Sie den Konflikt bewusst an und Sie werden erleben, dass miteinander reden verbindet, und das in jeder Situation.

Inhalt:

- wirklich zu hören, was der Andere mir mitteilen will
- kritisieren lernen und Kritik entgegen zu nehmen, ohne darüber in Streit zu geraten
- die innere Welt des Anderen respektieren
- auch heikle, schwierige Themen anzugehen
- eigene Interessen erkennen und klar formulieren
- Lösungen zu entwickeln für schwierige Situationen
- Rollenspiele zur Übung im geschützten Rahmen
- das Hören mit vielen Ohren
- eigene Werte erkennen
- Selbst- und Fremdwahrnehmung

Manuela Hiller von Gaertringen-Krapf

Fr am 15.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17-20 Uhr		**Zi. 310**
Kurs-Nr. 21150		**27 €**

Knigge in Beruf und Alltag

Wer Fachkompetenz mit gutem Benehmen und sicherem Auftreten verbinden kann, hat im Beruf einen eindeutigen Wettbewerbsvorteil. Und im Privatleben bilden gute Manieren die Basis für harmonische soziale Verbindungen. Aber viele in unserer Kindheit erworbene Benimm-Regeln sind bereits überholt, da sich die Sitten und Gebräuche in unserer schnelllebigen, internationalen Gesellschaft rapide ändern.

In diesem Seminar vermittelt die Dozentin zeitgemäße moderne Umgangsformen in Beruf und Privatleben. Gleichzeitig lernen Sie auch Mittel und Wege kennen, wie Sie Ihre soziale Kompetenz erhöhen und schneller Kontakt zu Menschen finden.

Schwerpunkte:

- Moderne Knigge-Regeln - was ist noch zeitgemäß?
- Auftreten in der Öffentlichkeit - die ‚ungeschriebenen' Gesetze: Ebenen, Territorien, Körpersprache
- Image und Kleidung - Welche Kleidung passt zu welchem Anlass?
- Konversation und Small Talk
- Begrüßung und Bekanntmachung - Namen, Titel, Vorstellung, Handschlag
- das ‚richtige' Verhalten bei Reklamation
- Umgang mit Visitenkarten, Handy, Laptop

Susanne Lohrey

Sa am 21.7.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-17 Uhr		**Zi. 311**
Kurs-Nr. 21160		**36 €**

Knigge für Berufs- und Studienanfänger/-innen

Freundlichkeit, Höflichkeit und gutes Benehmen im Umgang mit anderen erleichtern den Start und das Fortkommen im Beruf. Beim Bewerbungsgespräch oder dem Eintritt ins Berufsleben stellen sich viele Fragen:

Wie ist der richtige Umgang mit den Vorgesetzten

Darf der/die Bewerber/-in dem zukünftigen Chef die Hand reichen

Wie wird der Personalleiter korrekt begrüßt

Wie locker und ungezwungen soll oder darf sich der/die Bewerber/-in verhalten

Kleider machen Karrieren - die richtige Businesskleidung

Häufig werden Bewerber/-innen zum Essen eingeladen - beherrschen Sie die Tischsitten

Small Talk - worüber soll bzw. darf man reden

Höflichkeit im Umgang mit Kunden bzw. Kollegen

Diese und viele andere Fragen werden im Seminar beantwortet. Durch praktische Übungen sollen Umgangsformen und Tischmanieren in Fleisch und Blut übergehen, so dass Sie selbstverständlich werden und zu einer souveränen Ausstrahlung verhelfen.

Im Preis ist ein kleines Übungsmenü inbegriffen.

Renate Engelbrecht

Mi am 14.3.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
18-21 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 21165		**45 €**

Kreative Berufszielfindung

Ein Workshop für junge Erwachsene im Alter zwischen 16 und 22 Jahren (mit dem Ziel, das Abitur oder die Fachhochschulreife zu erwerben), auf der Suche nach

- Identität
- Ihrer persönlichen Zukunft
- der ‚richtigen' Einstellung für den beruflichen Werdegang.

Eine Welt mit riesigem Angebot, aber auch hohen Anforderungen kann es einem ganz schön schwer machen, die richtige Startbahn zu finden

Worin bin ich richtig gut? Was fange ich damit und mit mir an? Wohin könnte meine Reise in die Berufswelt gehen? Diesen Fragen wollen wir im Rahmen des Workshops nachgehen.

Das Wochenende ist keine Studien- oder Berufsinformationsveranstaltung. Stattdessen soll ein Entwicklungsprozess in Gang gesetzt werden, bei dem sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verstärkt mit ihrer beruflichen Zukunft auseinandersetzen. Über eine speziell eingerichtete Internetplattform können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch nach Abschluss des Seminars miteinander und dem Dozenten in Kontakt treten und sich gegenseitig unterstützen.

Ewald Blum

Fr, 13.7., 18 - 21 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa, 14.7., 9 - 16 Uhr	**Zi. 310**
Kurs-Nr. 21170	**34 €**

Persönliche Arbeitstechniken

Zeitmanagement und Arbeitstechniken

Keine Zeit? Stress, Hektik und die Arbeit auf dem Schreibtisch türmt sich und Ihr Schreibtisch versinkt in Papierbergen. Wohin mit den vielen Unterlagen und was macht man nur mit den Schriftstücken, die man erst in zwei Wochen wieder braucht? Sie fragen sich, weshalb es Ihnen einfach nicht gelingt, effizient mit der Zeit umzugehen und einen optimalen Arbeitsablauf zu erreichen.

Sie sind deshalb auf der Suche nach praktischen Tipps.

Der Kurs vermittelt Ihnen Kenntnisse und gibt praktische Hinweise für ein effizientes und typgerechtes Zeitmanagement und einen reibungslosen Büroalltag.

Petra Schneider

Sa am 24.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-16 Uhr		**Zi. 117**
Kurs-Nr. 21210		**36 €**

Erfolgreich Verkaufen

Zielgruppe dieses Seminars sind alle, die etwas „an den Mann/an die Frau" zu bringen haben und merken, dass Produktkenntnisse allein nicht ausreichend sind. Verkäufer/-innen, Gewerbetreibende, Reisende oder Handelsvertreter/-innen erhalten komprimiert nützliche und interessante Einblicke in die Regeln des effektiven Verkaufens und Verhandelns und lernen so ihre eigene Produktivität und auch ihre Freude am Beruf zu steigern.

Lehrgangsziel ist die Vermittlung von Grundlagen in:

- Verkaufspsychologie
- Verhandlungstechnik
- Gesprächsführung
- Präsentationstechnik

Susanne Lohrey

Sa am 12.5.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-17 Uhr		**Zi. 310**
Kurs-Nr. 21215		**36 €**

Mind Mapping

Mind Mapping ist eine kreative und flexible gehirngerechte Arbeitstechnik, die uns hilft, effektiver zu lernen , zu planen und zu organisieren. Auch bei der Strukturierung von Referaten und Präsentationen, bei der Anfertigung von Notizen usw. kann Mind Mapping eingesetzt werden. Im Seminar werden die grundlegenden Methoden und Einsatzmöglichkeiten dargestellt und gemeinsam erarbeitet.

Peter Rosner

Fr am 15.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-21.30 Uhr		**Zi. 305**
Kurs-Nr. 21220		**22 €**

VWA

Neuer Studiengang in Schweinfurt ab Oktober 06!

Berufsbegleitendes Studium zum

Betriebswirt (VWA)

Verwaltungs- und Wirtschafts-Akademie

Würzburg • Aschaffenburg • Schweinfurt

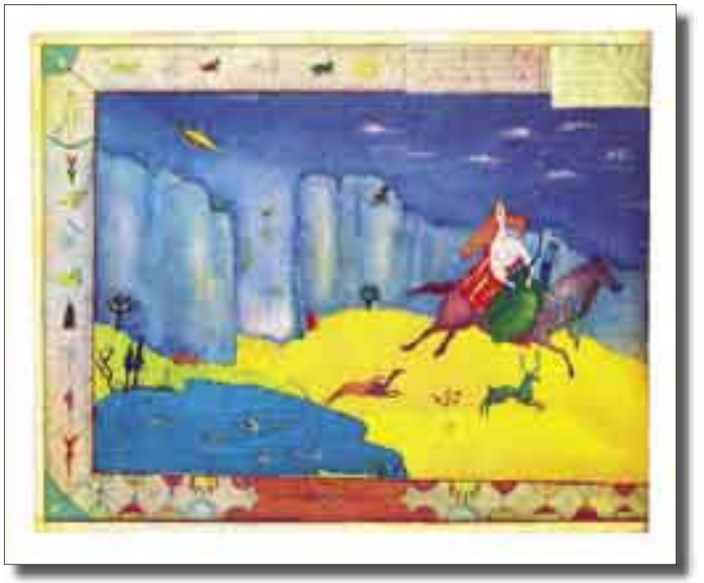
Weingartenstr. 3 • 97072 Würzburg
Telefon (09 31) 88 29 63 • Fax 87 08 85
http://www.vwa.de
E-Mail: vwa-wuerzburg@t-online.de
Schweinfurt: Tel. (0 97 21) 5 15 80 • Fax (0 97 21) 51 88 95 80
E-Mail: ludwig.paul@schweinfurt.de

Quereinstieg möglich!

- Studium in den Abendstunden
- Kaufleute, Ingenieure, Techniker, Beamte und Angestellte
- Montag - Donnerstag
- 6 Semester
- BWL, VWL, Recht
- Universitäres Niveau
- Diplom-Prüfung nach staatlich anerkannter Prüfungsordnung
- Führungsqualifikation

„Sternzeichen"

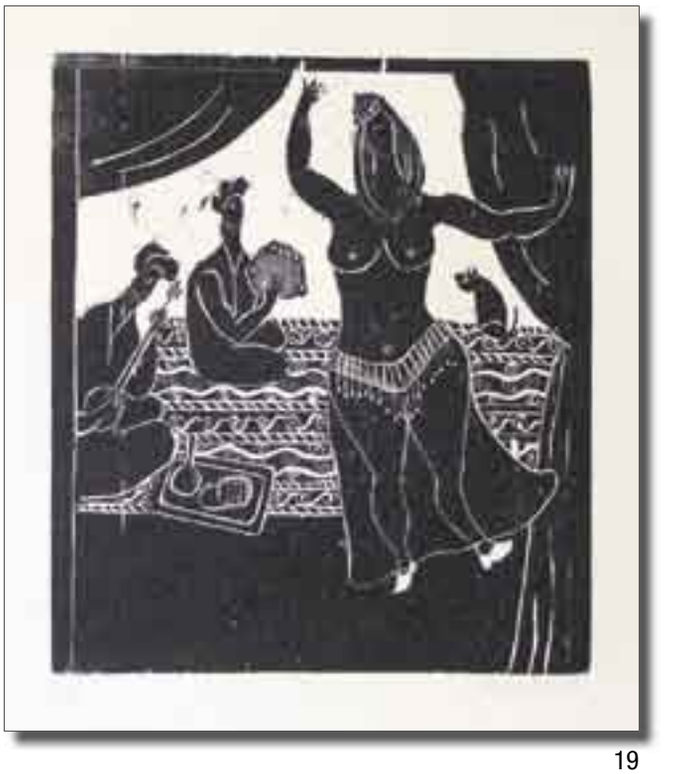
„Jerusalem"



„Diana"

Radierungen von Eschrat Tellert

„Garten"



„Bauchtanz"

Erfolgreich Telefonieren

Das Telefon gilt heute als unentbehrliches Organisationshilfsmittel und fungiert als Kommunikationsbrücke nach draußen. Gleichzeitig ist es ein PR-Instrument und wesentlicher Werbefaktor in der Geschäftswelt.
Leider sind die wenigsten Mitarbeiter/innen für den Telefonempfang sensibilisiert und geschult. Denn für den Verlauf und das Ergebnis eines Gesprächs ist das WIE entscheidend. Professionelles und gewinnendes Telefonieren setzt ein Bewusstsein für Ihre persönliche Wirkung und eine geschickte, situationsangepasste Rhetorik voraus. Das kann und sollte trainiert werden. Die Dozentin erklärt, wie Sie ‚durch das Telefon lächeln' und damit das Image Ihres Unternehmens positiv beeinflussen. Lernen Sie in diesem Seminar, besser zu telefonieren und Ihre Gesprächsziele sicher zu erreichen.
Inhalte:
- Zielgerichtete Vorbereitung Ihres Telefonats
- Kontaktaufnahme und sog. ‚Türöffner'
- Einsatz erfolgreicher Fragetechniken
- Positiv wirkende Sprache und Tonfall

Susanne Lohrey

Sa am 16.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-17 Uhr		**Zi. 311**
Kurs-Nr. 21225		**42 €**

Rationelles Lesen

Um die wachsende Menge bedruckten Papiers schneller bewältigen zu können, hilft nur effektiveres Lesen. Rationelles Lesen aber muss erlernt werden. Das Seminar hat folgende Zielsetzungen: schnelleres Lesen, um Zeit einzusparen; gründliches Verstehen und langfristiges Behalten des Gelesenen; Steigerung der individuellen Leseleistung.
Umfangreiches Kursmaterial ist im Preis inbegriffen.

Peter Rosner

Fr am 22.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17.30-21.30 Uhr		**Zi. 310**
Kurs-Nr. 21230		**28,55 €**

Lerntechniken für Erwachsene

Viele Erwachsene wollen oder müssen sich weiterbilden, d. h. wieder lernen, da das Wissen aus der Schulzeit und Ausbildung nicht mehr ausreicht. Sehr schnell stellt man dann fest, dass man das Lernen verlernt hat. Die Lerntechniken der Schule taugen nicht für Erwachsene, da die Lernsituation eine völlig andere ist. Hier soll durch die Vermittlung von Lerntechniken für Erwachsene Abhilfe geleistet werden. Auf informative und zugleich unterhaltende Weise sollen den Interessenten/-innen Ratschläge für rationelles Lernen gegeben werden.
Umfangreiches Kursmaterial ist im Preis inbegriffen.

Peter Rosner

Sa am 23.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-17 Uhr		**Zi. 305**
Kurs-Nr. 21235		**39,55 €**

Fachlich qualifizieren

Finanzbuchführung (E)

Grundlagen, Inventur und Inventar, Bilanz, Bestandskonten, Grund-, Haupt- und Nebenbücher, Kontenrahmen und Kontenplan, Erfolgskonten, Warenkonten, Umsatzsteuer, Warenverkehr, Privatkonten, nicht und beschränkt abzugsfähige Betriebsausgaben, Personalkosten, Steuern, Buchen von Belegen.

Arnold Conrad

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 117**
Kurs-Nr. 21300		**75 €**

EDV-Finanzbuchführung mit Lexware

Moderne Buchführung findet heute auch in kleineren Unternehmen am PC statt. Sie lernen in diesem Kurs den sicheren Umgang mit der EDV-Buchführung der Firma Lexware, eine Umstellung auf andere Programme fällt dann leicht.
Inhalte:
- Mandanten anlegen und Stammdatenpflege
- Buchungen auf Warenkonten
- Buchungen in Anlage- und Umlaufvermögen
- Aufwands- und Ertragsbuchungen
- Mehrwertsteuer und Umsatzsteuervoranmeldung
- Bilanzaufbau und Gewinn und Verlustrechung

Teilnahmevoraussetzungen: Kenntnisse der doppelten Buchführung

Arnold Conrad

Di ab 6.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 21301		**96 €**

Computerschreiben in 6 Stunden

Ob im Studium, im Beruf oder privat - ohne PC geht nichts mehr. Fast jeder sitzt heute dran. Aber kaum jemand kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem ats-System ist es nun möglich, die Tastatur eines Computers in nur 6 Stunden blind bedienen zu lernen. Klingt unglaublich, ist aber wahr. Die Firma ats (Accelerated Teaching Solutions AG) hat ein Trainingsprogramm entwickelt, das Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken etc. kombiniert, um ein effektives und schnelles Lernen zu ermöglichen. So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter unterstützt. Diese Elemente sind nicht neu. So nutzen beispielsweise auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Und auch Sportler prägen sich zunächst mit Hilfe von Mentaltechniken jeden Bewegungsablauf genau ein, bevor das motorische Training beginnt. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem man in nur 6 Stunden die Tastatur blind bedienen lernt.
In der Lehrgangsgebühr sind die die ats-Lehrgangsunterlagen zum Preis von 19,50 € enthalten.

Karin Leicht

Sa, 3.3., 9 - 12.30 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So, 4.3., 9 - 12.30 Uhr	**Zi. 107**
Kurs-Nr. 21310	**69,50 €**

Computerschreiben in 6 Stunden für Kinder

wie zuvor, jedoch für Kinder ab 12 Jahren

Karin Leicht

Sa, 10.3., 9 - 12.30 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So, 11.3., 9 - 12.30 Uhr	**Zi. 109**
Kurs-Nr. 21316	**69,50 €**

Schweinfurter Volksfest
vom 20. bis 30. Juni

Festplatz Niederwerrner Straße

Attraktive Fahrgeschäfte
für Groß und Klein

EDV

Beratung und Information:
Karin Constantinescu, Tel. 09721/51552
E-Mail: karin.constantinescu@schweinfurt.de

In allen Kursen wird mit einem Teilnehmer/einer Teilnehmerin pro PC unterrichtet.

*** Wichtig * Wichtig * Wichtig**

Die folgenden strengen Vorschriften sind im Interesse der Teilnehmer/-innen notwendig, um die Geräte vor Beschädigungen und Virenbefall zu schützen und die vhs gegen Regressansprüche der Softwarehersteller abzusichern.
Mit der Unterschrift auf Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich, die in den EDV-Kursen verwendete Software weder zu kopieren noch für anderweitige Zwecke zu benutzen.
An den Geräten dürfen nur von den Lehrkräften ausgegebene Disketten benutzt werden.
Es ist nicht gestattet, in den EDV-Räumen zu rauchen, zu essen oder zu trinken.
Denken Sie bitte daran, am Ende des Kurses die Geräte und die Monitore auszuschalten.

In den meisten unserer EDV-Veranstaltungen setzen wir Schulungsunterlagen des Herdt-Verlages als begleitende Schulungsmaterialien für die Teilnehmenden ein.

Im Rahmen einer Vereinbarung zwischen dem deutschen Volkshochschul-Verband e. V., Microsoft und Cobra Vertrieb für Forschung & Lehre GmbH können VHS-Teilnehmer/-innen das WindowsXP Professional Update, MS-Office 2003, Macromedia Studio 8 zu Studentenpreise erwerben.
Für weitere Informationen wenden Sie sich an:
www.cobra-shop.de/vhs.

EDV-Infotag
Im persönlichen Gespräch mit der Fachbereichsleiterin können Sie sich über Ihre Ziele und Wünsche im Bereich EDV informieren. Wir beraten Sie über die Inhalte, Voraussetzungen und Schwerpunkte unserer Seminare und können Ihnen ein individuelles Kursangebot zusammenstellen.
Karin Constantinescu
Sa am 10.02., 9.30-12 Uhr
Rathaus, Markt 1, Zimmer 103

EDV- Lehrgänge für Berufstätige Ein Förderprogramm der Europäischen Union

Die Volkshochschule Schweinfurt bietet Beschäftigten vor allem aus kleineren und mittleren Unternehmen berufsorientierte Weiterbildung im Bereich EDV an. Sie können sich damit neue ergänzende berufliche Perspektiven eröffnen und eventuell eine berufliche Veränderung vorbereiten. Ihrem Unternehmen erleichtern Sie die Anpassung an den raschen technologischen Wandel aus eigener Kraft. Es werden generell gute EDV-Kenntnisse vorausgesetzt und Interessierte werden zu einem persönlichen Aufnahmegespräch eingeladen. Zu dem Lehrgang „PC-Systembetreuer/-in - eur'ic" (Kurs-Nr. 25001) gibt es jeweils einen Aufbaukurs: „PC-Netzwerk-Koordinator - eur'ic" (Kurs-Nr. 25002).

PC-Anwendungsberater und Systembetreuer/-in eur'ic- Zertifikat , Certificate in User Counselling'

Sie verfügen über gute PC-Kenntnisse, die Sie vielleicht autodidaktisch erworben haben und gerne systematisch erweitern wollen und Sie könnten sich zum Beispiel die Unterstützung der Systembetreuung in Ihrem Betrieb vorstellen oder dies gehört bereits zu Ihren Aufgaben? Der Lehrgang bereitet Sie gezielt auf das zusätzliche betriebliche Aufgabengebiet PC-Systembetreuung und Anwendungsberatung der Mitarbeiter/innen vor. Sie erwerben in über 200 Unterrichtseinheiten die notwendigen Hard- und Softwarekenntnisse in Theorie und Praxis, so dass Sie die Planung, Überwachung, Implementierung von Computersystemen unterstützen können. Sie vertiefen Ihre Kenntnisse im Umgang mit Anwendungssoftware (Office-Programme) und erwerben ergonomische und didaktische Kenntnisse, die Sie bei der professionellen Einrichtung von PC Arbeitsplätzen und der Einweisung von Mitarbeitern/-innen benötigen. Dieser Berufsbegleitende Lehrgang ist anerkannt durch die Europäische Informatik-Konferenz (eur'ic), ein Zusammenschluss von europäischen Weiterbildungsorganisationen zum Zwecke der Standardisierung und Anerkennung von qualifizierten Abschlüssen im Rahmen der Informatik-Weiterbildung. Sie können am Ende des Lehrgangs die eur'ic Prüfung „Certificate in PC-User Counselling" und die vhs-Verbandsprüfung „PC-Systembetreuer/-in" ablegen.
Inhalte:
- Installation und Konfiguration von Hardware und Betriebssystemen
- PC Technik (Praxis)
- Umgang mit grafischen Benutzeroberflächen
- Standardsoftware (MS-Office u.a.)
- Grundlagen zu PC-Netzwerktypen und Datenkommunikation
- Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation, Ergonomie, Büroökologie, Datenschutz/Datensicherung
- Qualifizierung und Beratung, Didaktik, pädagogische und psychologische Aspekte in Beratungssituationen.

Teilnahmevoraussetzungen: Gute Grundkenntnisse in EDV und eine mehrjährige berufliche (private) Praxis in der Arbeit mit Anwendersoftware, Teilnahme an einem Aufnahmegespräch zu dem wir Sie einladen werden.
Eine Förderung durch die Europäischen Union (Ziel 3) wird beantragt, die angegebene Lehrgangsgebühr gilt vorbehaltlich einer Zusage. Unterrichtsmaterialien sind in der Kursgebühr enthalten, für die Teilnahme an der Prüfung fällt eine zusätzliche Gebühr in Höhe von 85,00 € an.

Di und Do ab 27.2.	**50 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-21.15 Uhr		**Zi.112**
Kurs-Nr. 25001		**600 €**

Netzwerk-Administrator/-in (PC) (eur'ic-Zertifikat)

Der Lehrgang richtet sich an Teilnehmer/-innen, die in Klein- und Mittelbetrieben selbständig oder im Team lokale Netzwerke (LAN's) konzipieren, einführen und betreiben wollen. Sie erhalten einen guten Überblick über viele wichtige Netzwerkthemen. Die Schwerpunkte Implementierung und Verwaltung eines Netzwerks werden mit dem Netzbetriebssystem Windows 2000 durchgeführt.
Inhalte:
- Hintergründe und Basiselemente von PC-Netzwerken
  Hardwarevoraussetzungen, Softwareelemente, unterschiedliche Netzwerklösungen
- Planung und Beschaffung eines Netzwerks
  Grundlagen Organisationsplanung und Projektmanagement
- Implementierung von Netzwerken
  Installation eines Netzwerkes mit Verkabelung
  Software-Architektur verschiedener Netzwerke
  Einrichten eines lokalen Servers und von Netzwerkarbeitsplätzen
- Verwaltung von Netzwerken
  Netzwerkadministrationsaufgaben
  Datenschutz und Datensicherheit
- Internetworking
  Host-Anbindung, LAN-Anbindung, Fax-Installation
  Fernwartung eines Netzwerkes

Der Prüfungslehrgang ist anerkannt von der Europäischen Informatik Konferenz (eur'ic), ein Zusammenschluss von europäischen Weiterbildungsorganisationen zur Standardisierung von Informatik-Abschlüssen.
Teilnahmevoraussetzungen: sehr gute EDV-Kenntnisse vergl. PC-Systembetreuer (siehe Kurs-Nr. 25001) und die Teilnahme an einem Aufnahmegespräch. Der Lehrgang endet mit der eur'ic Prüfung „PC-Netzwerkkoordinator". Eine Förderung durch die Europäischen Union (Ziel 3) wird beantragt, die angegebene Lehrgangsgebühr gilt vorbehaltlich einer Zusage. Für die Teilnahme an der Prüfung fällt eine zusätzliche Gebühr in Höhe von 65,00 € an.

Mo und Mi ab 19.3.	**24 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-21 Uhr		**Zi.112**
Kurs-Nr. 25002		**350 €**

Kombinationskurse

WindowsXP, Word und Internet Einführung am Vormittag

Dieser Kurs entspricht den Inhalten einer Kombination der Kurse Windows XP -, Word- und Internet-Einführung und ist für PC Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.
Inhalte:
Einführung in das Betriebssystem Windows XP:
- Sie lernen die Maus und Tastatur kennen.
- Aufbau eines PC, Hardwarezubehör
- Grundlegende Begriffe der EDV
- Benutzeroberfläche, Taskleiste und Fenstertechnik
- Zubehörprogramme Paint und Wordpad
- Die wichtigsten Systemeinstellungen
- Erstellen einer strukturierten Dateiablage (Ordner anlegen, kopieren, verschieben, löschen)

Textverarbeitung Word:
- Grundlegende Textbe- und Verarbeitung
- Kopieren und verschieben von Text
- Zeichen und Absätze formatieren (gestalten).
- Einbinden von Grafiken in den Text
- Autotext und Autokorrektur
- Rahmen, Linien und Nummerierungen
- Silbentrennung und Rechtschreibprüfung

Internet:
- Hardwarevoraussetzungen
- Vorstellen verschiedener Anbieter
- Grundfunktionen des Internet Explorer
- Grundlagen elektronischer Post (e-mail)
- Suchstrategien in Suchmaschinen

Hannelore Braun-Schur

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45-12 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25101		**150 €**

WindowsXP, Word und Internet Einführung am Vormittag

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.
Hannelore Braun-Schur

Do ab 8.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45-12 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25102		**150 €**

WindowsXP, Word und Internet Einführung

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.
Rainer Wedel

Fr ab 20.4.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25103		**150 €**

Moderne Kommunikation am Vormittag

Der informative Kurs behandelt alle Punkte der Modernen Kommunikation am Computer.
Sie erhalten eine ausführliche Einführung ins Internet.
In Outlook lernen Sie, wie man Termine, Kontakte und Aufgaben verwaltet, E-Mail verschickt und empfängt.
Voraussetzung: Windows Grundkenntnisse
Inhalte:
- Vorstellen verschiedener Internetanbieter
- Grundfunktionen des Internet Explorers
- Aufrufen von interessanten Internetseiten
- Gezieltes Suchen über Suchmaschinen
- Sicherheit im Internet
- Downloaden
- Grundlagen elektronischer Post (E-Mail)
- Registrieren einer eigenen E-Mail Adresse bei web.de
- Versenden und Empfangen von elektronischen Nachrichten mit Outlook
- Notizen, Termin-, Kontakt- und Aufgabenverwaltung

Hannelore Braun-Schur

Fr ab 27.4.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45-12 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25104		**76 €**

Modul I: MS-Office (Word, Excel, PowerPoint, FrontPage) für Einsteiger

In diesem Kurs lernen Sie an praktischen Beispielen, wie Sie im Alltag die wichtigsten Programme der Microsoft Office-Familie einsetzen, um ganz normale Aufgaben und Probleme damit zu bewältigen - Situationen, die immer wieder im Arbeitsalltag auftreten. Dabei lernen Sie auch, selbstständig mit den Programmen umzugehen, sodass Sie neue und unbekannte Probleme aus eigener Kraft lösen können. So werden Sie der Chef am Computer! Die praktischen Beispiele beziehen wir aus einer ganz konkreten Story - denn dieser Kurs hat eine Heldin, die sich mit einem kleinen Unternehmen selbstständig macht.
Voraussetzungen: Allgemeine Kenntnisse im Umgang mit einem PC und Grundkenntnisse in Windows.
Auf Ihre Wünsche wird individuell eingegangen werden.
Die einzelnen Module sind getrennt buchbar, es wird aber die Teilnahme an beiden Bausteinen empfohlen.
Inhalte:
- Wir erstellen zusammen Briefe in Word,
- rechnen mit Excel,
- erstellen eine kleine Homepage fürs Unternehmen und
- eine Präsentation mit PowerPoint.

Alle Arbeitsschritte werden klar und leicht verständlich erklärt.
Günther Köhler

Do ab 29.3.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25105		**85 €**

Modul II: MS-Office (Word, Excel, PowerPoint, FrontPage) für Einsteiger

Voraussetzungen: Vorgängerkurs MS-Office I (Word, Excel, PowerPoint und Frontpage) für Einsteiger
Inhalte:
- Wir erstellen zusammen Briefe, formelle Anschreiben und Rechnungen in Word,
- rechnen mit Excel, legen Kundendateien in Excel an,
- erstellen eine kleine Homepage fürs Unternehmen und
- eine Präsentation mit PowerPoint und
- fügen Erweiterungen ein; - wir spannen Word und Excel gemeinsam vor den Karren des Serienbriefs und vieles mehr.

Alle Arbeitsschritte werden klar und leicht verständlich erklärt.
Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 14,95 € zu erwerben.
Günther Köhler

Mi ab 16.5.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25106		**76 €**

Word, Excel und PowerPoint - Kurzeinführung am Wochenende

Sie suchen einen schnellen Einstieg in Word und Excel? Dann sind Sie hier richtig.
Inhalte:
- Word: Texte erfassen und bearbeiten, Einrichten vom Seitenlayout, Rechtschreibung und Silbentrennung, Arbeiten mit Tabellen, Kopf- und Fußzeilen,
- Excel: Tabellen erstellen, einfache Rechenarten und Formatierungen, Tabellen ausdrucken und versenden,
- Daten aus Word und Excel für Visualisierungen mit PowerPoint nutzen.

Rosemarie Roth

Fr 16.03., von 18.15 bis 21.30 Uhr		
Sa 17.03., von 9 bis 16 Uhr		**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 18.03., von 9 bis 12.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25107		**76 €**

Internet Einführungskurse

Internet Einführung

Sie möchten die große, weite Welt des Internet kennen lernen, elektronische Post verschicken und weltweite Informationen abrufen?
Voraussetzungen: Windows- Kenntnisse entsprechend des Kurses Windows Einführung
Inhalte:
- Grundlagen: Geschichte, wichtige Grundbegriffe, Dienste
- Zugang, Provider, Kosten, Verträge
- Sicherheit: Viren und Virenschutzprogramme, Sicherheitseinstellungen im Browser, SSL, AktivX.
- Browser (Funktionsweise und Einstellungen), Zusatzprogramme (Plug-in).
- Navigation, Webadresse (URL), Homepage, Startseite, Links, Webseitenaufbau.
- Arbeiten mit dem Netz, Speichern, Drucken, Download von Dateien, Verbindung zur Textverarbeitung.
- Suchen im Netz. Suchmaschinen - wie sie funktionieren, was sie leisten, Suchübungen.
- Kommunizieren (E-Mail-Konto einrichten. E-Mail lesen, schreiben und Anhänge einfügen), Sicherheit beim Mail-Verkehr (Viren und Verschlüsselung).

Rainer Wedel

Di ab 10.5.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25201		**57 €**

Internet Einführung am Vormittag

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.
Hannelore Braun-Schur

Mi ab 13.6.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45-12 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25203		**57 €**

Jeden Dienstag von 10 bis 12 Uhr kann man sich in der Stadtbücherei Am Oberen Marienbach unter fachkundiger Anleitung über das Internet und seine Nutzungsmöglichkeiten informieren. Man kann sich so über seine Kaufwünsche und deren Preise und Hersteller informieren, bevor man in der Stadt auf Schnäppchenjagd geht. Das Angebot ist nicht als fortlaufender Kurs gedacht, sondern als Gelegenheit, mit Fragen individuell das Internet kennen zu lernen und seinen persönlichen Einstieg zu finden. Darüber hinaus werden Fachbegriffe bei Bedarf erklärt, man bekommt gezeigt, wie man seine Wunschseite findet und wie man mit einer Internet-Suchmaschine umgeht oder wie man chattet, eine Grußkarte verschickt oder sich eine E-Mail-Adresse anschafft.
Unter der Rufnummer 09721/51-150 können sich die Teilnehmer/innen montags bis freitags von 8-18 Uhr anmelden. Um Voranmeldung wird gebeten.
Kosten 4,50 € pro Stunde.

Internet Aufbaukurse und Internet Spezial

Internet Aufbau am Wochenende

Sie haben schon erste Erfahrungen mit dem Internet und wollen nun erfahren, wie man schneller und gezielter an Informationen herankommt.
Voraussetzungen: Internet- Kenntnisse entsprechend des Kurses Internet Einführung.
Inhalte:
- Gezielte Suche im Internet
- Verschiedene Suchmaschinen, Suchkriterien und Ratschläge
- Suchen nach Bildern, Musik und Video-Clips
- Shareware - Programme aus dem Internet
- Download, Dekomprimieren, Installieren
- kostenlose E-Mail-Adressen
- Netclock, NetAdress
- Internet-Einwahl Call-by-Call
- Sicherheitseinschränkungen

Rainer Wedel

Sa 16.06.		**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45 bis 16.15 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25261		**38 €**

FTP: Upload und Download aus dem Internet

Im Kurs erfahren Sie, wie Dateien aus dem Internet herunter und Dateien ins Internet hochgeladen werden.
Voraussetzungen: PC und Internet-Erfahrungen.
Inhalte:
- Was versteht man unter FTP?
- Dateien in das Internet hochladen
- Dateien aus dem Internet runterladen
- FTP mit dem Internet Explorer
- Das Programm PSFTP
- Anwendungsprogramme herunterladen

Danny Markus

Di am 12.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25262		**19 €**

Richtig Googlen!!

Das kennt man ja: Man stöbert im Internet vor sich hin und findet gar nicht, was man sucht. Wichtig dabei, der Suchmaschine auch sinnvoll klar zu machen, was man denn möchte. Google kann viel mehr als allgemein bekannt.
In unserer momentanen Welt sind Informationen eine Massenware geworden. Es geht nicht mehr darum diese zu beschaffen, sondern diese zu sortieren und nach Wichtigkeit zu ordnen. Dies kann Google.
Vorraussetzungen: Keine
Inhalte:
- Grundlagen zu Google (Technik, Funktionsüberblick)
- Richtiges Suchen (Ausschluss Wörter, Zusammen gehörende Wörter suchen)
- Dokumente und Dokumentenvorlagen (Routenplaner, Preisvergleich, Nachrichten, Bildersuche, Suchen auf einer speziellen Seite)
- Spezielle Funktionen (Im Cache, Ähnliche Seiten, Einstellungen für Ihre Google Suche)

Danny Markus

Di ab 13.3.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25263		**57 €**

Clever shoppen im Web

Sie shoppen im Internet noch ohne Führerschein? Dieser Kurs macht Sie fit darin, sich clever und sicher in der virtuellen Einkaufswelt zu bewegen.
Die Vorteile des Online-Shoppings liegen auf der Hand: Von zuhause aus können Sie Produkte in Ruhe vergleichen, aussuchen, und zu günstigen Preisen bestellen oder ersteigern. Und das rund um die Uhr, ohne Gedränge, Anstehen, Schleppen und Ladenschluss. Allerdings gibt es in Bezug auf die Auswahl sicherer Shops, seriöser Verkäufer, transparenter Kosten und geeigneter Bezahlmethoden ebenso viel zu bedenken wie zu den rechtlichen Aspekten von Umtausch, Versand und Transportrisiko.
Ob trendy oder Geheimtipp - auf unserer Shoppingtour durch das virtuelle Einkaufsparadies jagen wir online nach Schnäppchen, stöbern günstige Reisen, Laptops, DVDs oder Autos auf und lernen dabei die Vor- und Nachteile der verschiedensten Shops und Kauf-Systeme kennen.
Gooster, Froogle & Co.:
- Auf welchen Verbraucherportalen und Foren informieren sich clevere Käufer vorab am besten und unabhängig über Produkte?
- Welche Suchmaschinen bieten den besten Preisvergleich?
- Wann lohnt sich der Einkauf über eine Agentur und wann in einer Kaufgemeinschaft?
- Und wo gibt es günstige Dienstleistungen?

Und natürlich schauen wir auch, wo es was zum Nulltarif gibt - und wie man die damit verbundenen Sicherheitsrisiken sauber umschifft - denn (fast) nichts ist umsonst...
Voraussetzung: Interneterfahrung, eigene E-Mailadresse.
Danny Markus

Mo ab 23.4.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25264		**57 €**

Erfolgreich handeln mit eBay

Sie möchten sich an Internet-Auktionen beteiligen und das hierfür erforderliche Wissen erlangen.
Inhalte:
- Grundlagen und Voraussetzungen für das Handeln in eBay
- wichtige Sicherheitsaspekte (Passwörter, Login, Haftung, Vertragsabschluss)
- der Arbeitsbildschirm
- Artikel suchen, sortieren, in die eigene Suche aufnehmen, Detailinformationen abrufen
- in eBay anmelden (Anmeldeformular ausfüllen, Anmeldung bestätigen)
- Artikel beobachten, E-Mail Benachrichtigungen
- Spielregeln beim Bieten und Kaufen
- das Gebot vorbereiten und abgeben
- der Verlauf der Auktion beobachten, den Kauf abwickeln
- Spielregeln beim Verkaufen, Verkaufsgebühren, Verkauf vorbereiten, Verkaufsformular gestalten
- den Verkauf beobachten und abwickeln
- Tipps und Tricks: Schnäppchen machen aber wie, was tun wenn es bei der Abwicklung zu Komplikationen kommt

Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse, eine eigene E-Mail Adresse.
Rainer Wedel

Do ab 14.6.	**2 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25265		**38 €**

Sicherheit im Internet

Sie möchten sich sicher in Internet „bewegen“, ohne Angst haben zu müssen, dass Ihre Daten „verloren“ gehen und Ihre Dateien oder Rechner „beschädigt“ oder ausspioniert werden? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.
Inhalte:
- Wie schütze ich meinen PC vor Datenverlust
- Wie funktioniert ein Virenscanner, wie wird er installiert und aktualisiert
- Wie schütze ich meine Internetverbindung mit einem „Firewall“
- Wie stelle ich meinen Browser sicher ein
- Was soll ich beim „Dateidownload“ beachten
- Wie sichere ich meine E-Mail
- Was muss ich bei Mail-Anhänge beachten

Rainer Wedel

Do ab 22.3.	**2 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25267		**38 €**

Webseiten erstellen und gestalten

HTML - Kompaktkurs

HTML, die Hyper-Text-Markup-Language, ist Grundlage dafür, dass Sie mit Ihrer eigenen Homepage im Internet präsent sein können. In diesem Seminar lernen Sie die Möglichkeiten der Internetseitengestaltung mit HTML kennen. Sie finden den Einstieg in den Aufbau von HTML und gestalten schnell und einfach eine erste eigene Homepage. Sie formatieren Texte, setzen Farbakzente, binden Bilder und Grafiken ein und erstellen Links zu anderen Internetseiten. Mit Hilfe von Tabellen positionieren Sie die Elemente auf Ihrer Internetseite. Außerdem kommen Frames zum Einsatz, um den Besuchern Ihrer Internetpräsenz eine einfache und übersichtliche Navigation anzubieten. Tipps und Bearbeitungsmöglichkeiten zum Einsatz von Bildern und animierten Grafiken gibt es natürlich auch. Zu guter Letzt werden Sie selbstverständlich auch erfahren, wie und wo Sie eine komplette Internetpräsenz veröffentlichen können.
Hinweis: Dieser Lehrgang konzentriert sich primär auf die HTML-Syntax, daher kommen keine Programme wie z. B. Dreamweaver, Frontpage o. Ä. zum Einsatz.
Inhalte:
- Grundgerüst einer Website
- Formatierungen (Farben, Schriften, Größen)
- Bilder einbinden und ausrichten
- Links einbinden
- Framesets
- Tabellen
- Homepage publizieren

Danny Markus

Mo ab 14.5.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25291		**76 €**

FrontPage - Kompaktkurs

Mit dem Programm Microsoft Frontpage können Sie schnell und einfach mit einer eigenen Homepage im Internet präsent sein.
Sie formatieren Texte, setzen Farbakzente, binden Bilder und Grafiken ein und erstellen Links zu anderen Internetseiten. Mit Hilfe von Tabellen positionieren Sie die Elemente auf Ihrer Internetseite.
Inhalte:
- Frontpage Oberfläche
- Grundsätzliche Überlegungen zur Planung, Gestaltung und Strukturierung von Web-Seiten
- Einfügen und bearbeiten von Texten, Tabellen und Listen
- Erstellung von Hyperlinks zu verschiedenen Zielen
- Grafiken und grafische Elemente einfügen und positionieren
- Nutzen der Frontpage Designs
- Homepage im Internet publizieren.

Michael Kreckel

Do ab 14.6.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25292		**76 €**

➥Installation
➥Reparatur
➥Kommunikationstechnik
➥Datentechnik
➥Klimatechnik
➥Lichttechnik
➥Heizung

Das Content-Management-System Typo 3

Typo 3 ist ein frei verfügbares, auf PHP / MySQL beruhendes Content Management System (CMS), das sich zunehmender Beliebtheit erfreut.
Mit einem solchen CMS ist es jederzeit möglich, dass mehrer Personen - auch ohne tiefere Kenntnisse der Webseitenerstellung - Inhalte in eine Website einpflegen. Allerdings bedarf ein solches CMS eines Administrators, der es einrichtet und verwaltet.
In diesem Kurs geht es um eine Einführung und mögliche Probleme bei der Installation des CMS. Weiterhin beschäftigen wir uns mit der Konfiguration und den Erweiterungsmöglichkeiten.
Im Kurs wird unter Windows gearbeitet, die Inhalte sind allerdings jederzeit auf Unix / MacOS übertragbar.
Bitte bringen Sie die Zugangsdaten zu Ihrem Webspace mit.
Voraussetzung: gute Betriebssystem- und Textverarbeitungskenntnisse (Zwischenablage, Dateisystem ...), eine gewisse Vorerfahrung mit einer Website.
Die verwendete - kostenlos im Internet verfügbare - Software können Sie sich im Kurs über einen USB-Datenträger mitnehmen.

Stephan Betzel
Sa 14.04., von 9.30 bis 16.30 Uhr **vhs R.-Koch-Str. 10**
So 15.04., von 9.30 bis 16.30 Uhr **Zi. 109**
Kurs-Nr. 25293 **76 €**

Per Klick zur Homepage mit dem kostenlosen Tool NVU

NVU ist ein WYSIWYG-Editor (What you see is what you get). Es kann mit den teuren Programmen wie FrontPage und Dreamweaver konkurrieren und ist für verschiedene Betriebssysteme (Linux, Microsoft Windows und viele weitere) verfügbar.
Sie benötigen keine profunden Programmier-Kenntnisse, um Ihre erste Homepage ins Web zu stellen. Schieben Sie Bilder, Text, Animationen, Sound, Buttons und andere Elemente in ein ansprechendes Layout, und NVU generiert Ihnen daraus den passenden HTML-Code.
Voraussetzungen: Allgemeine Kenntnisse im Umgang mit einem PC und Grundkenntnisse in Windows
Inhalte:
- Grundgerüst einer Website
- Grundlagen des Web-Designs
- NVU installieren
- Bedienung und Funktionen, Arbeiten mit Texten, Hyperlinks und Textmechanismen
- Formatierungen (Farben, Schriften, Größen)
- Bilder einbinden und ausrichten
- Animationen einbinden
- Links einbinden
- Tabellen
- Hochladen Ihrer Homepage zum Provider

Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 14,95 € zu erwerben.

Günther Köhler
Mo ab 11.6. **4 mal** **vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr **Zi. 109**
Kurs-Nr. 25294 **76 €**

Webseitenerstellung mit dem CMS Joomla!

Joomla! macht das Aufsetzen und Verwalten von Websites so einfach wie kein anderes Content Management-System unter Open Source-Lizenz. Dabei vereint Joomla! professionelle Funktionalität mit übersichtlicher Bedienung und erlaubt Ihnen so die Konzentration auf das Wesentliche.
Joomla! bietet sich für kleine und mittlere Unternehmen, Vereine und Öffentliche Einrichtungen an. Besonders wenn die Webseiten durch mehrere Personen gepflegt werden sollen.
Joomla! ist eine kostenloses Web Content Management. Bei der einfachen Bedienung, der einfachen Installation und der einfachen Erweiterbarkeit setzt es unter den Open Source Systemen Maßstäbe. Joomla! trennt die Inhalte, die Programmlogik und das Design. Zahlreiche freie Komponenten erweitern das System für die verschiedensten Anwendungsbereiche.
Wir zeigen Ihnen im Seminar, wie Sie selbst eine funktionelle und optisch ansprechende Website erstellen.
Voraussetzungen: Kenntnisse in der Dateiverwaltung und Internetnutzung.
Inhalte:
- Installation und Konfiguration (Voraussetzungen, Installation, Verzeichnisstruktur)
- Administration (Strukturierung von Inhalten)
- Section- und Categorymanager
- Inhalte erstellen im Front- und Backendbereich
- Frontpage-Manager
- Menümanager
- Benutzer- und Rechteverwaltung
- Benutzer anlegen und ändern
- Rechteverwaltung bei Inhalten
- Einführung in die Joomla Plugin Architektur
- Komponenten, Module, Mambots installieren und konfigurieren
- Seitenlayout (Template) anpassen
- CSS-Style modifizieren
- Grafiken einbinden

Danny Markus
Sa 12.05. von 8.45 bis 16.15 Uhr
So 13.05. von 8.45 bis 16.15 Uhr
vhs R.-Koch-Str. 10 **Zi. 110**
Kurs-Nr. 25295 **76 €**

Eschrat Tellert, „Diana"

Webseitenerstellung mit Protendics

Nie war die Erstellung der Webseite einfacher und schneller als mit Protendics.
Sie müssen keine zusätzliche Software kaufen und installieren. Sie starten einfach ihren Webbrowser und gestallten Ihre Webseite von wo und wann Sie wollen selber. So sehen Sie gleich das Ergebnis wenn Sie eine Änderung an Ihren Seiten vornehmen.
Vorkenntnisse: Keine
In dem Kurs werden wir eine Webseite Stück für Stück aufbauen. Ob Sie dann Protendics nach dem Kurs weiter benutzen wollen bleibt Ihnen überlassen.
Das Handbuch, mit ca. 150 Seiten, ist schon in den Kursgebühren enthalten.
Weiter Informationen bekommen Sie unter www.protendics.de
Neal Morrison

Mi ab 13.6.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi.112**
Kurs-Nr. 25296		**65 €**

Java Script - die aktive Webseite

Statische Webseiten hat jeder... Sie auch?! Dann wird es Zeit für JavaScript!
Durch dieses Seminar sind Sie in der Lage, selbst dynamische Webseiten zu erstellen, ohne zusätzlich teuere Software zu kaufen, einfach indem Sie die Seiten selbst im Editor erstellen.
Inhalte: Grundlagen und Aufbau eines JavaScripts, Einbinden von JavaScript in HTML, Objekte, Methoden, Eigenschaften, Einsatz von Variablen, Kontrollstrukturen und Schleifen, Browser mittels JavaScript erkennen, Formulare auswerten, u.v.m
Voraussetzungen: HTML-Kenntnisse
Simone Opel

Sa 19.05. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 20.05. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25297	**76 €**

MySQL

MySQL ist ein beliebter, da freier und stabiler relationaler Datenbank-Server, der sich mit einem SQL-Dialekt steuern lässt. MySQL steht für unterschiedliche Betriebssysteme (Unix, Windows) zur Verfügung und wird vor allem als Datenbankserver zur Internetprogrammierung benutzt und von vielen Webhostern angeboten.
Dieser Kurs beschäftigt sich mit den Grundkonzepten von MySQL: Datentypen, Benutzerverwaltung, Tabellenentwurf, relationale Verknüpfungen (etwas Theorie) und der SQL-Abfragetechnik. Bei Bedarf gehen wir auch auf Installation und weiterführende Konfiguration ein.
Als DB-Client kann MS Access oder ein anderer Client und bevorzugt das webbasierte, betriebssystemunabhängige phpmyadmin benutzt werden.
Voraussetzungen: Gute Betriebssystemkenntnisse, Grundlagen zu Datenbanken (z.B. Access) sind sinnvoll.
Die verwendete - kostenlos im Internet verfügbare - Software können Sie sich im Kurs über einen USB-Datenträger mitnehmen.
Stephan Betzel

Sa 24.03., von 9.30 bis 16.30 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 25.03., von 9.30 bis 16.30 Uhr	**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25299	**76 €**

EDV-Basiswissen, Betriebssysteme, PC-Technik

Einführung in den Umgang mit dem PC

Für alle, die noch keine Erfahrung im Umgang mit dem PC haben und sich anhand praktischer Übungen einen Einblick verschaffen wollen.
Ziel: Nach diesem Kurs können Sie:
- mit Windows umgehen
- einfache Texte in Word schreiben, speichern und drucken
- erste Tabellen in Excel erstellen und berechnen
- mitreden - und haben die Voraussetzung für weiterführende Kurse.

Inhalte:
- Grundbegriffe der EDV
- Aufbau und Funktionsweise eines Computers
- Handhabung der Benutzeroberfläche
- Einführung in die Fenstertechnik von Windows
- Starten und Beenden von Programmen
- Erstellen und Bearbeiten von Texten und Tabellen
- Öffnen und Speichern von Dateien

Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 14,95 € zu erwerben.
Günther Köhler

Mi ab 14.3.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25331		**85 €**

WindowsXP Einführung

Komplette Einführung in das Betriebssystem WindowsXP.
Voraussetzungen: keine
Inhalte:
- Hardware - welche Komponenten eines Computers werden für was gebraucht?
- Dateien - Definition, Größen, Speichermöglichkeiten
- Dateien und Ordner, Aufbau, Struktur
- Arbeiten mit der Maus
- Arbeitsoberfläche
- Verschieben, Kopieren, Verknüpfungen, Löschen von Dateien
- Festplatten- und Dateiverwaltung
- wichtige Programme unter WindowsXP
- Internet-Zugang
- Was tun bei Fehlermeldungen
- Hilfe aus dem Internet

Werner Förster

Mi ab 28.2.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25332		**85 €**

WindowsXP Einführung am Wochenende

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.
Werner Förster

Fr 20.04. von 18.15 bis 21.30 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa 21.04. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25333	**57 €**

Windows Vista Einführung

Effektives und professionelles Arbeiten mit der neuen Betriebssystem-Version!
Inhalte:
- grundlegende Arbeitstechniken
- der erste Blick auf den neuen Desktop
- Hilfe-Funktion einsetzen
- Dateien/Ordner verwalten
- Datensicherheit
- Zusatzprogramme

Voraussetzungen: Keine
Werner Förster

Fr 18.05. von 18.15 bis 21.30 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa 19.05. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25334	**57 €**

Computerwissen auffrischen: Dateiverwaltung, Dateikomprimierung

Sie haben bereits einen PC-Einführungskurs gemacht, ihr Wissen aber selten angewendet? Sie haben sich selbst in die Arbeit mit dem PC eingearbeitet, kommen aber nicht recht weiter?
Wir helfen Ihnen anhand vieler praktischer Beispiele beim Speichern von Daten, beim Anlegen von Ordnern und dem Aufbau einer Dateiverwaltung sich sicher zu fühlen.
Außerdem erfahren Sie wie lange Texte mit Grafiken, größere Datenmengen per E-Mail oder Sicherheitskopien angelegt werden ohne viel Platz auf der Festplatte zu verbrauchen.
Inhalte:
- Einrichten, Löschen, Umbenennen von Ordnern
- Wechseln von Laufwerken
- Verschieben, Kopieren und Suchen von Dateien
- Aufbau einer eigenen Ordnerstruktur
- Löschen von alten Sicherheitskopien, temporären Dateien, Hinweise, was nicht gelöscht werden darf
- Komprimieren von Dateien
- Bedienung des Packprogramms WinZip, Alternativen

Auf besondere Wünsche der Teilnehmenden wird nach Möglichkeit eingegangen.
Grundlegende PC Kenntnisse werden vorausgesetzt.
Rainer Wedel

Di ab 27.03.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25334		**57 €**

WindowsXP Aufbau

Kursziel: Tiefergreifende Kenntnisse von WindowsXP
Voraussetzungen: Kenntnisse vom Grundlagenkurs WindowsXP
Inhalte:
-Aufbau eines sicheren WindowsXP-Rechners
-Installation nötiger freier Zusatzprogramme
-Aufbau eines Heimnetzwerks
-Arbeiten mit der Registry
-jede Menge Tipps und Tricks
Werner Förster

Fr 27.04. von 18.15 bis 21.30 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa 28.04. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25341	**57 €**

Linux Einführung mit KDE

KDE „Kool Desktop Environment“ ist die beliebteste grafische Oberfläche zu Linux. Das Leistungsvermögen geht weit über die bekannten Windows-Möglichkeiten hinaus, das grafische Design ist bestechend und es sind zahlreiche Anwendungsprogramme (inkl. Office-Paket) vorhanden. Im Kurs lernen Sie, die grafische Linux-Oberfläche optimal zu bedienen und die unter KDE frei verfügbaren Programme einzusetzen. Sie werden sehen, dass Linux ein vollwertiger Ersatz zu den Windows-Betriebssystemen sein kann, ohne dass Sie zuvor Insider-Wissen büffeln müssen.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse

Inhalte:

- Einrichten der grafischen Oberfläche
- Verändern der Kontrollleiste und der Menüs
- Verschieben, Kopieren und Verknüpfen
- Packen und Entpacken von Dateien
- Verschlüsseln von Daten
- Einrichten von Objekten auf der Oberfläche und in den Menüs
- Arbeiten mit dem Konqueror
- Einrichten des Internet-Zugangs und des Mail-Kontos
- Arbeiten mit dem „Outlook-Nachbau“ Evolution
- Hilfsprogramme zum KDE
- Tipps und Tricks

Werner Förster

Fr 9.03. von 18.15 bis 21.30 Uhr		**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa 10.03. von 8.45 bis 16.15 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25361		**57 €**

Linux Einführung mit KDE am Vormittag für Frauen

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.

Monika Kochanek

Mi ab 14.3.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45-12 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25362		**57 €**

Linux Einführung

Vom Linux-Anwender zum Linux-Versteher, mit diesem Kurs legen Sie den Grundstein dafür.

Im ersten Teil der Aufbaureihe lernen Sie Ihr System zu konfigurieren um damit effizient zu arbeiten. So wird der Bootvorgang, das Mounten, nach-/installieren von Software, einfache Konfigurationen usw. besprochen.

Das Hauptaugenmerk liegt hierbei auf der Konsole. Der Kurs läuft unter einer aktuellen Version von SUSE Linux.

Alle hier erlernten Befehle können aber auch auf einem RedHat-, Debian-, Knoppix-, Mandraksystemen oder einem anderen Linuxderivat ausgeführt werden.

Vorkenntnisse: Linux Grundkenntnisse z.B. KDE Kurs

Neal Morrison

Mo ab 16.4.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25363		**85 €**

Linux Aufbau

Im Aufbaukurs geht es um Netzwerkdienste wie nfs, ftp, telnet, ssh und scp.

Hierbei wird gezeigt wie Sie von einem Windows- bzw. Linuxclient auf einen Linuxserver zugreifen

oder eine Verzeichnis über das Netzwerk mounten können. Desweitern werden tools zu Systemdiagnose besprochen.

Auch hierbei wird meist mit der Konsole gearbeitet. Für den letzten Tag wird von den Kursteilnehmern ein Thema bestimmt, auf das näher eingegangen wird.

Vorkenntnisse: Gute Bash Kenntnisse z.B. Linux Einführungskurs.

Neal Morrison

Mo ab 11.6.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25364		**85 €**

Samba

Mit Samba lässt sich ein Linux-Rechner optimal in ein Windows-Netz integrieren. Das bedeutet, dass ein problemloser Datenaustausch und eine Druckernutzung zwischen beiden Betriebssystemen möglich sind. Samba kann sogar die Authentifizierung der Windows-PCs in einer Domäne übernehmen. Dadurch kann man sich den Einsatz eines teuren Windows-Server sparen. Aus Sicht der Windows-Clients verhält sich der Samba-Server fast wie ein Windows-Server.

Voraussetzungen: Windows- und Linux-Kenntnisse

Inhalte:

- Installation von Samba
- Erläuterung der /etc/samba/smb.conf
- Erläuterung des Web-Tools swat
- Einrichten von Shares
- Einrichten von Druckerfreigaben
- Einrichten von Samba als Domänen-Controller
- Zugriff auf Windows-Freigaben mit LISa
- Erläuterung der Tools (smbclient, smbpasswd usw.)

Werner Förster

Mi ab 9.5.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25365		**57 €**

Linux Systemverwaltung

Beim Betrieb eines Linux-Rechners und eines Linux-Netzwerks fallen typische Probleme und Verwaltungsaufgaben an, über die der zukünftige Systemverwalter Bescheid wissen sollte. Im Kurs wird mit der Kommandozeile und mit verschiedenen grafischen Tools (yast, webmin, cups, swat) zur Systemverwaltung gearbeitet.

Voraussetzungen: Kenntnisse aus dem Linux-Grund- und Aufbaukurs

Inhalte:

- Benutzer- und Gruppenverwaltung mit verschiedenen Werkzeugen
- Datensicherung
- Druckerverwaltung mit CUPS
- Network Information System (NIS)
- Network File System (NFS)
- Partitionieren von Festplatten
- Clonen von Festplatten
- Einrichten eines Proxy-Servers
- Tipps und Tricks

Werner Förster

Mi ab 13.6.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25366		**57 €**

Günstige Software
für VHS-Kursteilnehmer
Engagement im Bildungsbereich hat für die Software-Industrie traditionell große Bedeutung. Neben zahlreichen Initiativen äussert sich dies auch in Form von speziellen Preismodellen, welche es Bildungseinrichtungen sowie Lehrern, Schülern und Studenten ermöglichen, Software zu besonders günstigen Preisen zu erwerben. Ab sofort ist es auch Kursteilnehmern an unserer Volkshochschule (Bereich Beruf/EDV) möglich, Software der Hersteller Macromedia und Microsoft zu „Studenten-Preisen“ zu erwerben!
MS FrontPage 2003 EUR 69,-
MS Office Standard 2003 EUR 77,-
MS Office Professional 2003 EUR 90,-
MS OneNote 2003 EUR 29,-
MS Project Standard 2003 EUR 89,-
MS Visio Standard 2003 EUR 59,-
MS Windows XP Prof. Update EUR 83,-
Macromedia Studio MX 2005 EUR 99,-
vhs
Die Volkshochschulen
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Info-Line der cobra GmbH: www.cobra-shop.de/vhs

Linux - Übersicht grafischer Oberflächen

Da Linux von einer Heerschar von Programmierern weltweit entwickelt wird, gibt es auch eine Reihe von grafischen Oberflächen. Damit Sie sich in der Vielzahl nicht verlaufen, Bedeutung und Leistungsfähigkeiten kennen lernen und Ihre mit Microsoft-Oberflächen gewonnenen Kenntnisse nicht brach liegen lassen, sollten Sie sich umfangreich informieren lassen.

In diesem Kurs werden diese Oberflächen vorgestellt und einige Tipps zur Benutzung und Installation verraten. Der Kurs ist eine Ergänzung zum „Linux - Einführung mit KDE".

Inhalte:

- Gnome
- Fluxbox
- FVWM
- XFCE
- und noch ca. 20 andere (IceWM, Windowmaker, Enlightenment).

Michael Kauch

Fr am 16.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25367		**10 €**

Linux und Multimedia

Der Kurs eignet sich für Linux-Anwender, die bereits ein Linux-System installiert haben, bzw. es vorhaben und sich über die Multimedia-Fähigkeiten von Linux informieren wollen.

Inhalte:

- Grafik/Bildbearbeitung/Digitalkameras
- DVD-s erstellen / Abspielprogramme für Filme
- Musikverwaltung- und Musikabspielprogramme
- TV-sehen und aufnehmen.
- Spiele (auch 3D)

Michael Kauch

Fr am 22.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25368		**10 €**

Linux - Hardwareeinrichtung

Viele Linux-Umsteiger haben Probleme mit der Hardware bei, bzw. nach der Installation von Linux.

Dieser Kurs soll sich mit folgenden Aufgaben befassen:

- Die richtige Hardware auswählen
- Problematische Hardware einrichten
- 3D-Beschleunigung der Grafikkarte einrichten (ATI / Nvidia)
- USB-Geräte / Drucker / Scanner/ Monitore / Wireless-LAN einrichten
- andere Geräte einrichten.

Geeignet für Linux-Anfänger und -Fortgeschrittene.

Michael Kauch

Di am 15.5.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25369		**19 €**

PC-Neuinstallation am Wochenende

Sie haben einen PC und möchten endlich wissen, wie Sie Ihren PC optimal einrichten, Ihre Daten schützen und sichern? Oder möchten Sie Ihre Hardware erweitern? In diesem Kurs lernen Sie, Daten Ihres bisherigen PCs zu sichern und auf den neuen PC zu übertragen. Eigene PC's können mitgebracht werden!

Voraussetzungen: gute Windows-Kenntnisse

Inhalte:

- PC zur Installation des Betriebssystems vorbereiten
- Formatieren und Partitionieren der Festplatte
- Betriebssystem installieren
- Hardware einbauen
- Treiber installieren
- Programme deinstallieren
- Virenschutz einrichten
- Internetverbindung einrichten
- Daten sichern.

Werner Heinelt

Fr 30.03., von 18.15 bis 21.30 Uhr		**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa 31.03., von 8.45 bis 16.15 Uhr		**Zi.112**
Kurs-Nr. 25380		**57 €**

PC-Reparatur

Oft kommt es vor, der Rechner wird eingeschaltet und es tut sich nichts oder er hängt sich mittendrin auf, bzw. schaltet sich aus.

In diesem Kurs werden einige Reparatur-Tipps verraten und Wege aufgezeichnet zur Fehlerbehebung. Der zweite Teil widmet sich der Kühlung der Rechnerkomponenten und der Übertaktung.

Voraussetzungen: Die Teilnehmer haben schon mal eine Festplatte/Grafikkarte eingebaut und kennen sich auch mit dem Betriebssystem aus.

Michael Kauch

Fr am 18.5.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi.112**
Kurs-Nr. 25381		**19 €**

MS-Office Anwendungsprogramme

Voraussetzungen: Die Teilnehmer/-innen sollen einen PC-Grundkurs und Windows-Kurs besucht haben oder sich gute allgemeine PC- und Betriebssystemkenntnisse im Selbststudium oder über entsprechende Bildungseinrichtungen angeeignet haben. Wir schulen mit Microsoft Office Version 2002 und 2003.

Textverarbeitung

Word Einführung

Die Textverarbeitung ist eines der am häufigsten eingesetzten Anwendungsprogramme auf einem PC. Mit der Textverarbeitung können Sie Briefe schreiben, Formulare entwerfen, umfangreiche Dokumentationen (bis hin zum Buch) erstellen und sogar Internet-Seiten gestalten. Bei gezieltem Einsatz und entsprechenden Kenntnissen lässt sich mit der Textverarbeitung erheblich Zeit und Geld sparen. In unseren Word-Kursen vermitteln wir Ihnen das erforderliche Know-How, um die Leistungsfähigkeit von Word zu nutzen.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse mit Windows und sicherer Umgang mit der Maus

Inhalte:

- Texte erfassen und bearbeiten
- Textformatierung und Einrichten vom Seitenlayout
- Rechtschreibung und Silbentrennung
- Arbeiten mit Tabellen im Text
- Kopf- und Fußzeilen
- Zusammenspiel mit anderen Office-Programmen
- Tipps zur Hilfe aus dem Internet

Günther Köhler

Mo ab 30.4.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25401		**76 €**

Word Einführung

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.

Werner Heinelt

Mo ab 5.3.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25402		**85 €**

Word Auffrischungskurs am Vormittag

Für alle Kursteilnehmer, die bereits einen Word-Einführungs- und -Aufbaukurs belegt haben. Im Kurs werden die Kenntnisse in Word aufgefrischt und vertieft.

Inhalte:

- Wiederholung der Zeichen- und Absatzformatierung
- Verschieben und kopieren
- Rahmen und Linien
- Kopf- und Fußzeilen
- Tabulator und Tabellen
- Vorlagen erstellen
- Formulare erstellen

Grundlegende PC Kenntnisse werden vorausgesetzt. Auf besondere Wünsche der Teilnehmenden wird nach Möglichkeit eingegangen.

Hannelore Braun-Schur

Fr ab 15.6.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45-12 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25403		**85 €**

Word Aufbau am Vormittag

Im Kurs sollen die Word-Kenntnisse ausgebaut und vertieft werden. Der Kurs baut auf den Word-Einführungskurs auf.

Inhalte:

- Arbeiten mit dem Tabulator
- Erstellen von Tabellen
- Text in Spalten setzen
- Kopf- und Fußzeilen
- Erstellen von Format- und Dokumentvorlagen
- Neue Symbolleiste erstellen
- Serienbriefe
- Umschläge und Etiketten

Hannelore Braun-Schur

Mo ab 11.6.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45-12 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25411		**95 €**

Tabellenkalkulation

Excel Einführung

Sie möchten sich gezielt und systematisch in das Tabellenkalkulationsprogramm Excel einarbeiten und haben vielleicht auch schon erste eigene Schritte gemacht. In dem Kurs lernen Sie konzentriert den sicheren Umgang mit den wesentlichen Menüs des Programms, so dass Sie Ihre Fähigkeiten zukünftig selbstständig weiter entwickeln können.

Voraussetzungen: EDV-Grundkenntnisse

Inhalte:

- Aufbau des Tabellenkalkulationsprogramms
- Tipps und Tricks zur Eingabe von Texten, Zahlen und Formeln
- Gekonnte Gestaltung von Tabellen
- Rechnen mit Zelladressen
- Arbeiten mit dem Funktions-Assistent, rechnen mit Funktionen
- Umgang mit großen Tabellen und Drucken von Tabellen
- Einführung in das Erstellen von Diagrammen

Karin Constantinescu

Fr ab 18.5.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25431		**85 €**

Excel Einführung

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.

Werner Heinelt

Fr 23.03., von 18.15 bis 21.30 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa 24.03., von 8.45 bis 16.15 Uhr	**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25432	**57 €**

Excel Einführung am Wochenende

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.

Rainer Hartmann

Sa 17.03., von 8.45 bis 16.15 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 18.03., von 8.45 bis 16.15 Uhr	**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25433	**76 €**

Excel Aufbau am Wochenende

Sie möchten komplexe Datenanalysen durchführen und mit großen Datenmengen arbeiten.

Voraussetzungen: Excel Kenntnisse entsprechend des Kurses Excel Einführung

Inhalte:

- Eingabe größerer Datenmengen
- Sortieren und Filtern
- Zellen- und Bereichsbenennung
- Pivot-Tabellenbericht
- Sicherheit von Arbeitsblättern
- Mustervorlagen, Kalkulationen, Konsolidierungen
- Matrixformeln, Gruppierung und Gliederung
- Import und Export von Dateien, Funktionen (z.B. WENN)
- Szenario-Manager.

Rainer Hartmann

Sa 28.04., von 8.45 bis 16.15 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 29.04., von 8.45 bis 16.15 Uhr	**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25441	**76 €**

Excel - Formeln und Funktionen clever nutzen

Lernen Sie eine Vielzahl nützlicher Einsatzmöglichkeiten der wichtigsten Excel-Funktionen anhand anschaulicher Praxisbeispiele kennen.

Inhalte:

- Formeln und Funktionen eingeben
- Fehler finden und Korrigieren
- Finanzmathematische Funktionen
- Zeitbetrechnungen
- Mathematische Funktionen
- Statistische Funktionen
- Matrixformeln und -funktionen
- Datenbank- und Textfunktionen
- Logische Funktionen

Voraussetzungen: Excel Grundkenntnisse

Karin Constantinescu

Fr ab 6.07.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25442		**57 €**

Excel als Datenbank

Viele Anwender kennen Excel als Tabellenkalkulationsprogramm. Dabei kann Excel noch mehr.

Eine interessante Anwendung ist die Verwendung von Excel als Datenbank für kleine bis mittlere Anwendungen. Denn auch unter Excel lassen sich Tabellen miteinander in Beziehung setzen, Abfragen anlegen oder Eingabemasken erstellen. Dieses Seminar wird Ihnen eine Vielzahl neuer Verwendungsmöglichkeiten von Excel vorstellen um den Leistungsumfang dieser Software ausschöpfen zu können.

Voraussetzungen: solide Excel Grundkenntnisse

Simone Opel

Sa 16.06. von 8.45 bis 16.15 Uhr	
vhs R.-Koch-Str. 10	**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25443	**38 €**

Controlling mit Excel - ein einfaches „Datenlager“

Sie müssen häufig Unternehmensdaten auswerten, wissen aber nicht wie?

Sie fühlen sich der Menge der anfallenden Informationen und ihrer Auswertung beinahe nicht mehr gewachsen?

Sie haben in Excel durchaus schon Funktionen wie RMZ(), ZZR() oder BW() gefunden, haben aber keine Ahnung, wie Sie sie verwenden sollen?

Sie sind selbstständig und wollen mehr Informationen aus Ihren Unternehmensdaten gewinnen?

Dann sind Sie hier richtig!

Das Seminar will ein Data Warehouse („Datenlager“) eines kleinen Unternehmens nachbilden und zeigen, wie man schnell und effektiv die erfassten Daten und Listen aufbauen und auswerten kann.

Inhalte:

- Wichtige Excelformeln und -Funktionen
- Gültigkeitsprüfungen und bedingte Formate
- Die OLAP- Technologie (Online Analytical Processing) zur Auswertung und Gewichtung der Daten und des Zusammenhangs zwischen den verschiedenen Datenbeständen
- finanzmathematische Funktionen und Analysefunktionen
- Daten aus Datenbanken übernehmen am Beispiel einer Access-Datenbank
- Pivot-Berichte und Pivot-Charts
- Erstellen wichtiger Analysen wie z.B.:
  - ABC- Analysen
  - Kundenanalysen und Verkaufsberichte
  - Lebenszyklen
  - Portfolioanalyse
  - Liquiditätsplanung und Investitionsplanung

Voraussetzungen: solide Excel Grundkenntnisse

Simone Opel

Sa 23.06. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 24.06. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25444	**76 €**

Anwendungsentwicklung mit VBA für Excel

Kennen sie das auch? Sie müssen häufig die gleichen Aufgaben erledigen:

Alle Blätter einer Tabelle umbenennen, Formeln automatisch übertragen, abhängig von der Struktur bestimmte Daten in eine Tabelle eintragen oder Manipulationen einer Mappe vornehmen? Ihnen ist es zu aufwendig, dies jeweils neu zu tun? Auch eine Oberfläche, die die Dateneingabe erleichtert, wäre nett? Oder träumen Sie von individuellen Diagrammen auf Knopfdruck?

Nun, das alles können Sie mit Hilfe der Skriptsprache Visual Basic for Applications (VBA) erledigen. VBA ist eine für den Einsatz mit den Office-Programmen optimierte quasi-objektorientierte Skriptsprache.

Inhalte:

- Das Objektmodell von VBA
- Die Entwicklungsumgebung (in Office integriert)
- Datentypen, Variabeln, Arrays, Operatoren und Ausdrücke
- Kontrollstrukturen: Schleifen und Bedingungen
- Fehlerbehandlung
- Ablaufsteuerungen und Cursoroperationen, Zellbereiche ansprechen, Tabellennavigation
- Dialoge und Formulare
- Dateizugriffe: Daten lesen und schreiben

Vorkenntnisse: Sichere Excel- Kenntnisse, erste Programmierkenntnisse von Vorteil.

Simone Opel

Sa 7.07. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 8.07. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25446	**76 €**

Datenbanken

Access Einführung

Sie sind kein Neuling am Computer und suchen einen schnellen Einstieg in das leistungsfähige Datenbank-Programm Access. Sie erhalten einen Überblick über das Programm und die wichtigsten Arbeitsweisen, so dass Sie selbständig weiter arbeiten können.

Voraussetzungen: Kenntnisse in Windows

Inhalte:

- Grundlagen Datenbanken
- Einrichten und Erstellen von Tabellen
- Hinzufügen, Löschen und Ändern von Datensätzen
- Anfertigen von Berichte, Etiketten
- Anlegen einfacher Formulare für die Dateneingabe
- Einbinden von Access-Daten in die Word-Textverarbeitung

Karin Constantinescu

Mi ab 23.05.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25451		**76 €**

Access Einführung am Wochenende

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.

Harald Zeidler

Sa ab 12.5.	**2 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45-16.15 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25452		**76 €**

Kommunikation

Outlook Einführung

Das Programm Outlook ist Bestandteil des Microsoft-Office-Pakets und damit auf nahezu jedem PC vorhanden. Durch sein Leistungsspektrum über Termin-, Kontakt-, Aufgabenverwaltung bis zum Versenden und Bearbeiten von E-Mails ist es das Kommunikationsmedium für viele Betriebe und Privatanwender.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

Inhalte:

- Verwalten von Einzelterminen bis zu Gruppenterminen
- Erstellen und Bearbeiten von E-Mails
- Verwalten Ihrer Kontaktadressen
- Einberufung von Besprechungen
- Erinnerungsfunktionen
- Tipps und Tricks

Durch die konsequente Anwendung von Outlook machen Sie einen großen Schritt in Richtung „papierloses Büro" und rüsten sich für Ihre berufliche Zukunft.

Werner Förster

Mi ab 18.4.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25461		**57 €**

Gestaltung von Werbeschriften

MS Publisher

Microsoft Publisher ist das ideale Werkzeug, um Werbeschriften (z.B. Flyer, Einladungskarten, Grußkarten, Kataloge, Visitenkarten, Speisekarten, Geschenkgutscheine, Kalender oder einfach nur Ihren persönlichen Briefkopf) herzustellen. Sogar Web-Seiten kann man mit Publisher produzieren.

Voraussetzungen: Windows Grundlagen, sicherer Umgang mit einem Office-Programm.

Inhalte:

- Programmoberfläche
- Dateiverwaltung
- Texte editieren, formatieren
- Seitengestaltung
- Rahmenlinien
- Grafiken/DTP

Rainer Wedel

Mo ab 12.3.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25481		**57 €**

Präsentation

MS-PowerPoint Einführung

Das Programm Microsoft PowerPoint, Bestandteil des Office-Pakets und auf vielen PCs vorhanden lässt sich in der Geschäftswelt und bei Personen mit viel Vortragstätigkeiten nicht mehr wegdenken. PowerPoint gibt Ihren Vorträgen die erforderliche Professionalität, denn „ein Bild sagt mehr als tausend Worte".

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse

Inhalte:

- Benutzeroberfläche
- Erstellen von Folienreihen
- Einfügen von Grafik, Sound, Organigramme
- Erstellen von eigenen Grafiken mit dem Tool WordArt
- Hintergrundgestaltung
- Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten
- Tipps und Tricks

Frank Wetzel

Mi ab 7.3.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25482		**57 €**

MS-PowerPoint Einführung am Vormittag

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.

Andrea Hammer

Mi ab 13.6.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45-12 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25483		**76 €**

MS-PowerPoint Aufbau

In diesem Kurs werden Sie mit dem Erstellen, Importieren und Einfügen von Diagrammen, Tabellen, Zeichnungen und Organigrammen sowie mit zielgruppenspezifischen Präsentationen vertraut gemacht.

Voraussetzungen: Kenntnisse entsprechend des Kurses PowerPoint Einführung

Frank Wetzel

Do ab 19.4.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25484		**67 €**

Digitale Bildbearbeitung, Videoschnitt

Scannen - Digitalisieren von Bild und Text

Tragen Sie sich mit dem Gedanken, einen Scanner zu kaufen? Oder besitzen Sie schon ein solches Gerät und wollen es optimal nutzen?

Im Kurs werden Sie lernen, Bilder und Textvorlagen jeglicher Art einzulesen. Danach können Sie diese Bilder mit entsprechenden Programmen bearbeiten, zusammenfügen, verändern und mit einem Drucker ausgeben. Im Kursraum sind hierfür 4 Scanner vorhanden. Im Vordergrund steht nicht der Scann-Vorgang sondern Grundlagen und die Nachbearbeitung.

Voraussetzungen: Allgemeine Kenntnisse im Umgang mit einem PC und Grundkenntnisse in Windows

Inhalte:

- was versteht man unter Farbtiefe und Auflösung eines Scanners
- wie muss der PC ausgestattet sein (Festplatte und Arbeitsspeicher)
- wie erscheinen die Bilder auf dem Monitor bzw. dem Drucker
- wie groß sind die Dateien der eingescannten Bilder
- was beeinflusst die Dateigröße
- oft genutzte Dateiformate
- Übungen mit den Scanner
- Bildbearbeitungs- und Archivierungs-Programme.
- Verbesserung ihrer Fotos.
- Vorbereiten eines Bildes zum Archivieren, Verschicken mit E-Mail, Drucken etc.
- Zusätzliche Möglichkeiten: Dia-Shows mit eigenen Digitalkamerafotos einrichten,
- Eigene Homepage mit Bildergalerie erstellen usw.
- OCR-Schriftstücke einscannen und dann als Textdatei weiterverarbeiten
- Tipps und Tricks

Auf individuelle Wünsche kann eingegangen werden.

Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 14,95 € zu erwerben.

Günther Köhler

Sa 26.5., 8.45-16.15 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 27.5., 8.45-16.15 Uhr	**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25501	**76 €**

Einführung in die digitale Fotografie

Sie haben eine Digitalkamera oder spielen mit dem Gedanken eine zu erwerben?

Vorraussetzungen: Allgemeine Umgang mit einem PC und Grundkenntnisse in Windows

Inhalte:

- Unterschiede zu einem „normalen" Fotoapparat.
- Kauf und Umgang mit der Digitalkamera.
- Ausnutzung der Eigenschaften einer Digitalkamera.
- Übertragungssoftware, Installation und Nutzung.
- Bildbearbeitungs- und Archivierungs-Programme.
- Verbesserung eines Fotos.
- Vorbereiten eines Bildes zum Archivieren, Verschicken, Drucken etc.
- Zusätzliche Möglichkeiten: Dia-Shows mit eigenen Digikamfotos einrichten, eigene Homepage mit Bildergalerie erstellen usw.

Sie können Ihre Digitalkamera inkl. Beschreibung mitbringen.

Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 14,95 € zu erwerben.

Günther Köhler

Sa 21.4., 8.45-16.15 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 22.4., 8.45-16.15 Uhr	**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25502	**76 €**

Videoschnitt mit dem kostenlosen MS-MovieMaker2

Ein starkes Tool, um Videos zu bearbeiten für 0 Euro und das ohne irgendwelche Werbeeinblendungen oder sonstige Schikanen? Dann greifen Sie zu Microsofts MovieMaker2! Diese kostenlose Videoschnittlösung erspart Hobby-Filmern den Kauf teurerer Produkte, denn für den schnellen Schnitt des Urlaubs-, Geburtstags- oder Partyvideos reicht der MovieMaker voll und ganz aus. Zudem glänzt das Programm durch seine leichte Erlernbarkeit und überrascht Sie schon nach wenigen Minuten mit verblüffenden Ergebnissen.

Voraussetzungen: Allgemeine Kenntnisse im Umgang mit einem PC und Grundkenntnisse in Windows.

Inhalte:

Sie lernen,

- wie Sie die riesige Auswahl an Überblendungen und Effekten gekonnt einsetzen, unglaubliche Titel und Abspanne erstellen,
- sowohl von analogen Videoquellen wie auch von einer Digitalkamera problemlos überspielen,
- Videos optimal vertonen,
- fertige Filme in alle gängigen Formate auf Ihre Festplatte zu speichern oder
- sofern der Camcorder mitspielt - auch direkt auf das Band zurückgeben und
- wie Sie die zusammengestellten Filme auf jeden handelsüblichen DVD-Player als abspielbare VCD, SVCD oder DVD brennen können.

Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 14,95 € zu erwerben.

Günther Köhler

Sa 23.06. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 24.06. von 8.45 bis 16.16 Uhr	**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25503	**76 €**

Adobe Photoshop

Adobe Photoshop ist die Standard-Software für Bildverarbeitung im Printbereich. Durch die Kombination mit ImageReady hat Photoshop auch für den Web-Designer mächtige Werkzeuge zu bieten.
Voraussetzungen: Windows Grundlagen, sicherer Umgang mit der Maus.
Inhalte:
Der Kurs richtet sich an beide Interessengruppen (Print- und Web-Gestaltung) gleichermaßen. Nach einer Einführung in die Welt der digitalen Bilder wird im Kurs Schritt für Schritt anhand von konkreten Übungen der Umgang mit Photoshop in den Bereichen Bildretusche, Fotomontage und Text-Bild-Integration bis hin zur Gestaltung von Druckgrafiken und Web-Seiten vermittelt.
Jörg Wagner

Di ab 17.4.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-21.30 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25504		**152 €**

Photoshop Elements: Bildbearbeitung für die Digitalfotografie

Der Kurs wendet sich an Besitzer von digitalen Fotoapparaten, die ihre Bilder im PC oder Mac weiter verarbeiten möchten. Wir beleuchten ein umfassendes Themengebiet vom Transfer der Bilder in den PC, deren Bearbeitung und Retusche, die Archivierung und die individuelle Aufbereitung der Bilder für die Ausgabe auf unterschiedlichen Medien wie Drucker, CD, DVD, E-Mail oder für WEB-Seiten. Das Thema Bildbearbeitung in Photoshop Elements befasst sich mit Retusche- Arbeiten wie das Entfernen der berüchtigten roten Augen beim Blitzeinsatz oder Anpassungen und Korrektur von Farbe und Helligkeitswerten bis hin zu komplexeren Bildmontagen und Bildeffekten.
Voraussetzungen: Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC oder Mac.
Ein digitaler Fotoapparat kann mitgebracht werden.
Jörg Wagner

Sa 16.06. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 17.06. von 8.45 bis 16.15 Uhr	**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25506	**76 €**

Erfolgreich PDF-Dateien erstellen

PDF (Portable Document Format) hat sich zwischenzeitlich auch für Endanwender als professionelle Gestaltungsmöglichkeit von Dokumenten etabliert. Die Palette der Angebote reicht von kostenlosen Angeboten bis hin zu kommerziellen Produkten. Behandelt werden die Themen
- kostenlos und online zum PDF-Dokument
- PDF's einfach und schnell mit Acrobat erzeugen
- die Möglichkeiten von Distiller und PDF-Maker
- Inhaltsverzeichnisse, Navigation - PDF für Anspruchsvolle
- Grafiken und Schriftarten einbetten
- Links ins WWW setzen
- PDF's mit Formularfeldern erzeugen
- Werbeprospekte als PDF erstellen
- PDF's mit Ghostscript verbinden

Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 9,95 € zu erwerben.
Günther Köhler

Sa 5.05., von 8.45 bis 16.15 Uhr	
vhs R.-Koch-Str. 10	**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25509	**38 €**

Programmiersprachen

Einführung in die Strukturierte Programmierung

Zielgruppe: allgemein Programmieranfänger, Anfänger in der Programmiersprache C.
Dieser Kurs zeigt Ihnen die Grundlagen strukturierter Programmierung: Datentypen, Anweisungen, Schleifen, bedingte Anweisungen und Funktionen (Unterprogramme). Insofern ist er für alle geeignet, die noch keine Erfahrung mit Programmierung haben bzw. deren Programmier-Erfahrung Jahre zurückliegt.
Zugleich ist der Kurs ein Anfängerkurs für C-Programmierung, führt allerdings nicht in die Tiefen der Sprache C.
Im Kurs wird unter Windows programmiert, die Inhalte sind allerdings jederzeit auf Unix / MacOS übertragbar.
Inhalte: Datentypen, Anweisungen, Programmstrukturierung, Funktionen, Gültigkeitsbereiche
Voraussetzungen: gute Betriebssystem- und Textverarbeitungskenntnisse (Zwischenablage, Dateisystem).
Die verwendete - kostenlos im Internet verfügbare - Software können Sie sich im Kurs über einen USB-Datenträger mitnehmen.
Stephan Betzel

Sa 10.03., von 9.30 bis 16.30 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 11.03., von 9.30 bis 16.30 Uhr	**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25600	**76 €**

Seniorinnen und Senioren

EDV-Einführung für Seniorinnen/Senioren

Für alle, die noch keine Erfahrung im Umgang mit dem PC haben und sich anhand praktischer Übungen einen Einblick verschaffen wollen.
Ziel: Nach diesem Kurs können Sie:
- mit Windows umgehen
- einfache Texte in Word oder OpenOffice schreiben, speichern und drucken
- erste Tabellen in Excel oder OpenOffice erstellen und berechnen
- mitreden
- und haben die Voraussetzung für weiterführende Kurse

Inhalte:
- Grundbegriffe der EDV
- Aufbau und Funktionsweise eines Computers
- Handhabung der Benutzeroberfläche
- Einführung in die Fenstertechnik von Windows
- Starten und Beenden von Programmen
- Erstellen und Bearbeiten von Texten und Tabellen
- Öffnen und Speichern von Dateien

Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 14,95 € zu erwerben.
Günther Köhler

Mi ab 7.3.	**6 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
14-17.15 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25701		**102 €**

EDV-Einführung am Vormittag für Seniorinnen/Senioren mit WindowsXP, Word und Internet

Sie erhalten eine umfassende Einführung am PC. Es wird gezeigt und ausprobiert, wie man mit dem Computer umgeht. Ein vergnüglicher und informativer Kurs für jung gebliebene und interessierte Seniorinnen und Senioren. Das Thema Internet wird ausführlich behandelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Inhalte:
Windows XP
- Arbeiten mit der Maus und Tastatur
- Bedienen der Benutzeroberfläche von Windows
- Zeichnen mit dem Malprogramm Paint
- Wir erstellen, bearbeiten und speichern kleine Texte.

Internet:
- Vorstellen verschiedener Internetanbieter und Tarifen
- Grundfunktionen des Internet Explorer
- Aufrufen von interessanten Internetadressen
- Registrieren einer eigenen E-Mail Adresse
- Grundlagen elektronischer Post (E-Mail)
- Verschicken von Grußkarten
- gezieltes Suchen im Internet

Hannelore Braun-Schur

Di ab 6.3.	**6 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-11.30 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25702		**76,50 €**

Internet Einführung für Seniorinnen/Senioren

Der Kurs erleichtert den Einstieg ins Internet, indem er als Orientierungshilfe den Dschungel der Fachbegriffe und neuen Möglichkeiten leicht verständlich macht. Die Kursinhalte sind zugeschnitten auf Internet-Anfänger.
Auf Praxisbeispiele und Übungsmöglichkeiten wird viel Wert gelegt.
Sie lernen das Internet Schritt für Schritt kennen, mit einfachen Worten und moderaten Tempo:
- wie komme ich ins Internet und was sind die Kosten?,
- wie E-Mails geschrieben und versandt werden,
- wie Sie Ihre Bankgeschäfte mit Onlinebanking erledigen können,
- wie das Surfen im World Wide Web funktioniert.

Sie lernen, wie ein Computer bedient wird, wie die Tastatur funktioniert und wie die Computermaus zu handhaben ist. Jeder Kursteilnehmer erhält ein Schulungsmanuskript.
Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 14,95 € zu erwerben.
Günther Köhler

Mi ab 2.5.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
14-17.15 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25711		**85 €**

Erfolgreich handeln mit eBay für Seniorinnen/Senioren

Sie möchten sich an Internet-Auktionen beteiligen und das hierfür erforderliche Wissen erlangen

Inhalte:

- Grundlagen und Voraussetzungen für das Handeln in eBay
- wichtige Sicherheitsaspekte (Passwörter, Login, Haftung, Vertragsabschluss)
- der Arbeitsbildschirm
- Artikel suchen, sortieren, in die eigene Suche aufnehmen, Detailinformationen abrufen
- in eBay anmelden (Anmeldeformular ausfüllen, Anmeldung bestätigen)
- Artikel beobachten, E-Mail Benachrichtigungen
- Spielregeln beim Bieten und Kaufen
- das Gebot vorbereiten und abgeben
- der Verlauf der Auktion beobachten, den Kauf abwickeln
- Spielregeln beim Verkaufen, Verkaufsgebühren, Verkauf vorbereiten, Verkaufsformular gestalten
- den Verkauf beobachten und abwickeln
- Tipps und Tricks: Schnäppchen machen aber wie, was tun wenn es bei der Abwicklung zu Komplikationen kommt

Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse und einen eigenen Internetanschluss, eine E-Mail Adresse.

Günther Köhler

Mo ab 30.4.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
14-17.15 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25712		**76 €**

Word Einführung für Seniorinnen/Senioren

Der perfekte Einstieg in die Textverarbeitung!.

Voraussetzungen: Allgemeine Kenntnisse im Umgang mit einem PC und Grundkenntnisse in Windows

Inhalte:

Lernen Sie das Textverarbeitungsprogramm Word kennen.

- Word von Anfang an
- Ran an den Text
- Dokumente erstellen
- Inhalte strukturieren
- Vom Text zum Dokument
- Zeichnen mit Word
- Weitere hilfreiche Möglichkeiten mit Word

Alle Arbeitsschritte werden klar und leicht verständlich erklärt.

Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 14,95 € zu erwerben.

Günther Köhler

Di ab 15.5.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
14-17.15 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25731		**85 €**

Einführung in die digitale Photografie für Seniorinnen/Senioren

Sie haben eine Digitalkamera oder spielen mit dem Gedanken eine zu erwerben?

Vorraussetzungen: Allgemeiner Umgang mit einem PC.

Inhalte:

- Unterschiede zu einem „normalen" Fotoapparat.
- Kauf und Umgang mit der Digitalkamera.
- Ausnutzung der Eigenschaften einer Digitalkamera.
- Übertragungssoftware , Installation und Nutzung.
- Bildbearbeitungs- und Archivierungs-Programme.
- Verbesserung eines Fotos.
- Vorbereiten eines Bildes zum Archivieren, Verschicken, Drucken etc.
- Zusätzliche Möglichkeiten: Dia-Shows mit eigenen
- Digitalkamerafotos einrichten, Eigene Homepage mit Bildergalerie erstellen usw.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera inkl. Beschreibung mit.

Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 14,95 € zu erwerben.

Günther Köhler

Do ab 22.3.	**6 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
14-17.15 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25751		**102 €**

Scannen - Digitalisieren von Bild und Text für Seniorinnen/Senioren

Tragen Sie sich mit dem Gedanken, einen Scanner zu kaufen? Oder besitzen Sie schon ein solches Gerät und wollen es optimal nutzen? Im Kurs werden Sie lernen, Bilder und Textvorlagen jeglicher Art einzulesen. Danach können Sie diese Bilder mit entsprechenden Programmen bearbeiten, zusammenfügen, verändern und mit einem Farbdrucker ausgeben. Im Kursraum sind hierfür 4 Scanner vorhanden. Im Vordergrund steht nicht der Scan-Vorgang, sondern Grundlagen und die Nachbearbeitung.

Voraussetzungen: Windows-Kenntnisse.

Inhalte:

- Was versteht man unter Farbtiefe und Auflösung eines Scanners
- Wie muss der PC ausgestattet sein (Festplatte und Arbeitsspeicher)
- Wie erscheinen die Bilder auf dem Monitor bzw. dem Drucker
- Wie groß sind die Dateien der eingescannten Bilder
- Was beeinflusst die Dateigröße
- häufig genutzte Dateiformate
- Arbeit mit der Bildbearbeitungssoftware, die beim Scanner mitgeliefert wird
- OCR - Schriftstücke einscannen und dann als Textdatei weiterverarbeiten
- Tipps und Tricks

Günther Köhler

Do ab 24.5.	**6 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
14-17.15 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25752		**102 €**

Handy-Einführung für Seniorinnen/Senioren

Es klingelt an fast allen Orten. Der Mobilfunk hat sich in den letzten Jahren zum Renner entwickelt. Schon über 60 Millionen Handys sind in Deutschland im Einsatz. Wollen Sie sich ein Handy anschaffen, haben aber noch Fragen? Sie haben bereits ein Handy, aber hin und wieder Probleme mit der Technik oder mit der Gebrauchsanleitung? Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Grundlagen zum Mobilfunk und zeigt an praktischen Beispielen die wesentlichen Funktionen des Handys wie zum Beispiel die sinnvolle Nutzung von Telefonbuch, SMS und Anrufbeantworter.

Voraussetzungen: Dieser Kurs eignet sich für Einsteiger jeden Alters, die auch beim Telefonieren mobil bleiben wollen.

Inhalte:

Wenn Sie schon ein Handy besitzen, bringen Sie Ihr aufgeladenes Handy, ggf. das Netzteil und die Bedienungsanleitung mit!

- Wie geht das mit den Kurzmitteilungen?
- Was ist eine Mailbox?
- Telefonieren Sie richtig im Urlaub?
- Was kostet ein Gespräch mit einem Handy?
- Für welchen Zweck kann ich mein Handy nutzen?

Wichtig: Bitte Handy und Bedienungsanleitung mitbringen.

Lernmittel/-material sind beim Dozenten zum Preis von 5,00 € zu erwerben.

Günther Köhler

Di ab 17.4.	**2 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
14-17.15 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25753		**38 €**

Projekt Integration

EDV-Einführung für türkische Mitbürger

Inhalte: Kenntnisse der wichtigsten Komponenten des Computers, Hardware und Software, Bedienung des Betriebssystems WindowsXP, kurze Einführung ins Internet.

Mesut Güner

Sa 16.06., 23.06., 30.06., 7.07.,		
14-16.15 Uhr		
So 17.06., 24.06., 1.07., 8.07.,		**vhs R.-Koch-Str. 10**
11-16.15 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 25850		**135 €**

EDV-Einführung für türkische Kinder

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.

Mesut Güner

Mi ab 18.4.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
15-17 Uhr		**Zi. 110**
Kurs-Nr. 25851		**10 €**

EDV-Einführung für türkische Frauen

Ziele, Voraussetzungen und Inhalte entnehmen Sie bitte dem o.a. Kurs mit gleicher Bezeichnung.

Mesut Güner

Di ab 24.4.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45-12 Uhr		**Zi. 109**
Kurs-Nr. 25852		**85 €**

Sprachen

Beratung und Information:
Susanne Ter-Nedden
☎ 51538

ich spreche mit der Welt.
vhs Sprachen

Sprachen öffnen Grenzen.

Sie reisen beruflich oder privat ins Ausland, aber Sie sprechen die Landessprache nicht? Das können Sie ändern: Mit den qualifizierten Sprachkursen der bayerischen Volkshochschulen. Wir helfen Ihnen, sich im Ausland besser zurecht zu finden und fremde Menschen und Kulturen besser zu verstehen. Sie lernen, sich in alltäglichen und beruflichen Situationen zu verständigen.

Mit Qualität zum Erfolg.

Qualität der Kursinhalte, Kompetenz der KursleiterInnen und deren regelmäßige Fortbildung, qualifizierte TeilnehmerInnen-Beratung und –Einstufung im System des Europäischen Referenzrahmens, moderne Lehrmittel und in der Regel maximal 16 TeilnehmerInnen pro Kurs. Qualität und Kompetenz: Dafür steht Ihre Volkshochschule.

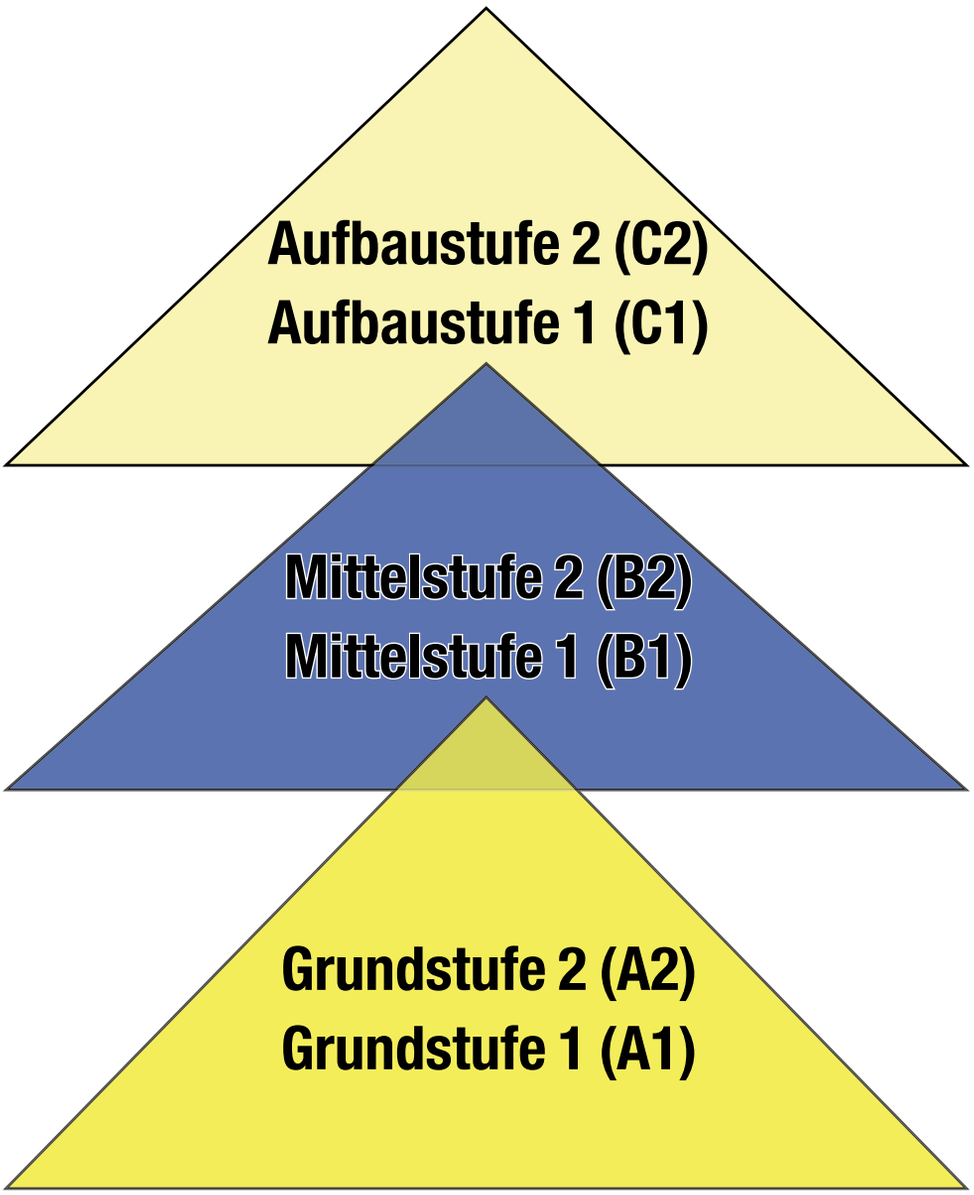
Gehen Sie an den Start.

An den bayerischen Volkshochschulen können Sie zur Zeit 42 Sprachen lernen. Unser Kurs-System richtet sich nach dem Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen des Europarates und gliedert sich in Grundstufe (A1+A2), Mittelstufe (B1+B2) und Aufbaustufe (C1+C2). Wir helfen Ihnen bei der Einstufung. Für fast alle Sprachen, die Sie bei uns belegen, bieten wir Ihnen ein Grundangebot, das Sie bis zum Ende der Grundstufe führt. Für die Sprachen Englisch, Italienisch, Französisch. und Spanisch gilt dieses Angebot bis zur Aufbaustufe. Sie können bei uns auch folgende Abschlüsse erwerben: Abschlüsse der Cambridge University (FCE, CAE, CPE, BEC), DELF und DALF des „Institut Français“, ZMP und Zertifikat DaF des Goethe-Instituts und des Volkshochschulverbands.

Nutzen Sie Ihre Chance.

Wir wünschen Ihnen
bereits vorab viel Erfolg

Sprachenlernen mit System



Sprachtest zur Einbürgerung

Im Rahmen des Staatsbürgerschaftsrechts und dem damit geforderten Nachweis ausreichender Deutschkenntnisse sind die bayerischen Volkshochschulen KooperationspartnerInnen des Bayerischen Staatsministeriums des Innern. Die Volkshochschule Schweinfurt nimmt durch speziell geschultes Fachpersonal die Sprachprüfung ab und bereitet in unterschiedlichen Veranstaltungen auf den Test Deutsch vor.

Wir informieren Sie

- Wann und wo Modelltests zu diesem Test stattfinden
- Welche Sprachkenntnisse Sie für diese Prüfung brauchen
- Welche Kurse für Sie in Frage kommen
- Wo Sie sich dafür anmelden können

Volkshochschule Schweinfurt
Rathaus, Markt 1
09721/51538
09721/51623
vhs@schweinfurt.de

Falls Sie **Bücher** zu unseren Sprachkursen gebraucht kaufen oder verkaufen möchten, schauen Sie bitte auf unsere **Bücherbörse,** ob Sie den gesuchten Titel finden. Oder hängen Sie selbst einen Zettel aus. Vordrucke im Sekretariat. Die Bücherbörse ist an der Pinnwand neben Zi. 105.

In allen Sprachkursen werden zusammen mit den angegebenen Lehrbüchern die zugehörigen Arbeitsbücher (sofern es sie gibt) verwendet.

TeilnehmerInnen, die im Schichtdienst arbeiten, können im Wechsel, vormittags oder abends, Sprachkurse besuchen, bezahlen aber nur für einen Kurs.

Preise und Gruppenstärke
Wir kalkulieren etliche Sprachkurse höher (z.B. 10 Abende zu 51,90 €), damit Sie in diesen Kursen in einer kleineren Gruppe arbeiten können (ca. 10 Personen). Sollten sich mehr Teilnehmer/-innen melden, können die Kursstunden erhöht werden. Nach Rücksprache mit der vhs und mit den Kursleiter/-innen können bei entsprechender Aufzahlung auch Gruppen ab fünf Personen gebildet werden.

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an, da wir am Ende der Einschreibung die Kurse ausfallen lassen müssen, für die wir nicht genügend Anmeldungen haben.

Beratungstag Sprachen

Sprachlehrerinnen und Sprachlehrer der Volkshochschule sind an diesem Tag im Rathaus, um Auskunft über die Sprachkurse zu geben. Wenn Sie noch nicht genau wissen, welcher Kurs für Sie passt, können Sie in Deutsch als Fremdsprache, Englisch,Französisch, Italienisch und Spanisch individuell beraten werden und kostenlose Einstufungstests machen. Auch Beratung für Integrationskurse Deutsch als Fremdsprache!!
Wenn Sie beruflich oder privat international gültige Abschlüsse brauchen (z.B. Cambridge- (Englisch) oder DELF- (Französisch), DELE-Prüfungen (Spanisch) oder Zertifikat Deutsch als Fremdsprache und Zentrale Mittelstufenprüfung DaF), können Sie sich testen und beraten lassen.

Sa am 10.2.	**Rathaus**	**Beratung sonst bitte**
9.30-12.30 Uhr	**kostenlos**	**nach Vereinbarung: Tel.: 09721/51538**

Vorkenntnisse - Lernziele - Selbsteinstufung

Was lernen Sie?

Unsere Sprachkurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe. In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachichen Fähigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können.

GRUNDSTUFE

Am Ende der Grundstufe können Sie:

Hören: einfache Alltagsgespräche verstehen

Sprechen: sich in geläufigen Situationen des Alltags verständlich machen

Lesen: einfache Texte - Sachtexte, Mitteilungen, kurze Erzählungen - verstehen

Schreiben: Notizen oder kurze Briefe mit einfachen Inhalten abfassen

MITTELSTUFE

Am Ende der Mittelstufe können Sie:

Hören: Unterhaltungen und Nachrichten (auch im Radio/Fernsehen) über geläufige Themen verstehen

Sprechen: sich relativ mühelos in geläufigen Situationen ausdrücken und sich an Gesprächen allgemeiner und beruflicher Art beteiligen

Lesen: etwas komplexere Texte über allgemeine Themen verstehen oder im Wesentlichen erschließen

Schreiben: privaten oder einfachen beruflichen Schriftverkehr selbstständig erledigen.

AUFBAUSTUFE

Am Ende der Aufbaustufe können Sie:

Hören: Unterhaltungen und Radio- bzw. Fernsehsendungen mühelos folgen

Sprechen: Die Sprache in allen Situationen sicher und angemessen verwenden

Lesen: Texte problemlos verstehen

Schreiben: sich schriftlich differenziert ausdrücken

Wie finden Sie den passenden Kurs?

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie die untenstehenden Fragen.

Was können Sie schon?

Versuchen Sie bitte, Ihre Vorkenntnisse mit Hilfe der untenstehenden Beschreibungen in etwa einzuschätzen. Kreuzen Sie alle Aussagen an, die auf Sie zutreffen.

ANFÄNGER/-IN (Grundstufe 1a)

❑ Ich habe überhaupt keine Vorkenntnisse.

WICHTIG:
Wenn Sie schon mit Ihrer Zielsprache in Berührung gekommen sind (z.B. in der Schule, im Bekanntenkreis oder bei längeren Auslandsaufenthalten), sind Sie wahrscheinlich in einem Anfängerkurs unterfordert

Sehen Sie sich die Beschreibung der Grundstufen 1 und 2 an

GRUNDSTUFE 1b

Ich kann mich auf einfachste Weise ausdrücken mit Hilfe von einzelnen Wörtern, kurzen Sätzen, Mimik und Gestik.

Ich kann z.B.

❑ jemanden begrüßen und mich vorstellen.
❑ einfache Fragen stellen und beantworten.
❑ Zahlen, Preisangaben und Uhrzeiten verstehen.
❑ eine kurze Notiz schreiben.
❑ auf Schildern, Wegweisern und Plakaten einiges verstehen.

GRUNDSTUFE 2

Ich kann mich im Alltag zurechtfinden, obwohl ich noch viele Fehler mache

Ich kann z.B.

❑ etwas zum Essen und Trinken bestellen.
❑ nach dem Weg fragen.
❑ eine Postkarte schreiben.
❑ in einer Zeitung bestimmte Informationen finden (z.B. Ort und Preis einer Veranstaltung).
❑ eine kurze Ansage, z.B. am Bahnhof verstehen.

MITTELSTUFE 1

Ich kann mich in den meisten Alltagssituationen ganz gut – aber noch mit Fehlern – verständigen

Ich kann z.B.

❑ einfache Gespräche über vertraute Themen führen
❑ eine Telefonnachricht entgegennehmen, wenn relativ langsam gesprochen wird.
❑ persönliche Briefe schreiben.
❑ einen einfachen Zeitungsartikel verstehen.
❑ mich in den meisten Situationen im Ausland verständigen.

MITTELSTUFE 2

Ich kann in verschiedenen Situationen ohne große Mühe einfache Gespräche führen. Man versteht mich problemlos, jedoch mache ich noch einige Fehler.

Ich kann z.B.

❑ mich aktiv an längeren Gesprächen beteiligen.
❑ fachbezogene Korrespondenz lesen.
❑ einer Nachrichtensendung im Fernsehen folgen.
❑ gewöhnliche Geschäftsbriefe schreiben.
❑ in Diskussionen meine Ansicht begründen.

AUFBAUSTUFE 1

Ich kann mich in schwierigen oder unerwarteten Situationen zurechtfinden und drücke mich fast immer deutlich und weitgehend korrekt aus.

Ich kann z.B.

❑ mit Muttersprachler/-innen über anspruchsvolle Themen diskutieren.
❑ komplexe Sachverhalte darstellen.
❑ den meisten TV-Sendungen problemlos folgen.
❑ Berichte und Briefe aller Art schreiben.
❑ Tageszeitungen, Fachzeitschriften und literarische Texte lesen.

AUFBAUSTUFE 2

Ich kann mich in allen Situationen annähernd wie ein/-e Mutter-sprachler/-in ausdrücken.

Ich kann z.B.

❑ fließend sprechen und auch feinere Bedeutungsnuancen genau ausdrücken.
❑ anspruchsvolle Texte aller Art schreiben.
❑ Literatur und Sachbücher lesen.
❑ mich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen mit Muttersprachlern/ -innen beteiligen.
❑ ohne Schwierigkeiten gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird.

AUSWERTUNG:

Wir empfehlen Ihnen einen Kurs auf der Stufe, bei der Sie mindestens drei Aussagen angekreuzt haben oder auf der nächsthöheren Stufe.
Empfehlenswert ist in jedem Fall dennoch ein Besuch an unserem Beratungstag!

Sprachenlernen mit System

Was lerne ich?

Unsere Kurse sind in drei Stufen gegliedert: Grund-, Mittel- und Aufbaustufe.
In dieser Übersicht finden Sie die Angaben zu den Lernzielen und den sprachlichen Fertigkeiten, die Sie auf jeder dieser Stufen erreichen können..

Grundstufe 1
(Europäischer Referenzrahmen: A1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)
Am Ende der Grundstufe 1 können Sie:

Hören einfache Wörter und Sätze über vertraute Themen verstehen
Sprechen sich auf einfache Art über vertraute Themen verständigen
Lesen einzelne Wörter und ganz einfache Sätze verstehen, z.B. auf Schildern und Plakaten
Schreiben Formulare, z.B. im Hotel, ausfüllen

Grundstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: A2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)
Am Ende der Grundstufe 2 können Sie:

Hören einfache Alltagsgespräche und das Wesentliche von kurzen Mitteilungen verstehen
Sprechen kurze einfache Gespräche in Situationen des Alltags führen
Lesen kurze einfache Texte, z.B. Anzeigen, Speisekarten, verstehen
Schreiben kurze Notizen und Mitteilungen abfassen

Mittelstufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: B1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)
Am Ende der Mittelstufe 1 können Sie:

Hören das Wesentliche von Unterhaltungen und Nachrichten verstehen, wenn langsam gesprochen wird
Sprechen in einfachen zusammenhängenden Sätzen Erfahrungen, Ereignisse beschreiben und Meinungen wiedergeben
Lesen Texte aus der Alltags- und Berufswelt verstehen
Schreiben persönliche Briefe schreiben

Mittelstufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: B2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)
Am Ende der Mittelstufe 2 können Sie:

Hören im Fernsehen die meisten Sendungen und Filme verstehen, wenn Standardsprache gesprochen wird
Sprechen sich relativ mühelos an einer Diskussion beteiligen und Ihre Ansichten vertreten
Lesen Artikel und Berichte über aktuelle Fragen der Gegenwart verstehen
Schreiben detaillierte Texte, z.B. Aufsätze oder Berichte, schreiben

Aufbaustufe 1 (Europäischer Referenzrahmen: C1)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)
Am Ende der Aufbaustufe 1 können Sie:

Hören Unterhaltungen und Radio- und Fernsehsendungen relativ mühelos verstehen
Sprechen sich spontan in den meisten Situationen fließend ausdrücken
Lesen komplexe Sachtexte und literarische Texte verstehen
Schreiben sich schriftlich klar und gut strukturiert ausdrücken und über komplexe Sachverhalte schreiben

Aufbaustufe 2 (Europäischer Referenzrahmen: C2)
(mind. 90 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten)
Am Ende der Aufbaustufe 2 können Sie:

Hören ohne Schwierigkeit die gesprochene Sprache verstehen
Sprechen sich mühelos an allen Gesprächen und Diskussionen sicher und angemessen beteiligen
Lesen jede Art geschriebenen Textes mühelos lesen
Schreiben anspruchsvolle Briefe und komplexe Berichte verfassen und sich differenziert ausdrücken

Auffrischungskurse
Auf den verschiedenen Stufen helfen Auffrischungskurse, das Vergessene rasch und gründlich zu reaktivieren und die Sprachkenntnisse zu erweitern.

Konversationskurse
Viele haben bereits gute Grund- oder fortgeschrittene Kenntnisse, die sie vor allem mit Gesprächen erhalten und erweitern möchten. In Konversationskursen wird vor allem die Fähigkeit geschult, sich in der Fremdsprache zu verschiedenen Themen zu äußern und eigene und andere Meinungen zu diskutieren.

International anerkannte Prüfungen an der Volkshochschule Schweinfurt

institut français CCCL de MUNICH

Die Volkshochschule Schweinfurt kooperiert über den Bayerischen Volkshochschulverband und der vhs Aschaffenburg (Cambridge) mit folgenden Instituten:

1. Cambridge University:
   - Cambridge First Certificate in English (FCE)
   - Cambridge Certificate in Advanced English (CAE)
   - Cambridge Certificate of Proficiency in English (CPE)
   - Cambridge Business English Certificates (BEC Preliminary, BEC Vantage, BEC Higher)
2. Centre Culturel et de Cooperation Linguistique (CCCL) Institut Français Munich - Ciep:
   - DELF, DALF
3. TestDaF-Institut:
   - TestDaF
4. Goethe-Institut:
   - Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP)
5. Weiterbildungs-Testsysteme GmbH:
   - Die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC)

Damit können an der Volkshochschule Schweinfurt die jeweils genannten, international gültigen Prüfungen abgelegt werden, wenn sich eine Mindestanzahl von Interessenten für Schweinfurt anmeldet.

Cambridge-, DELF,DALF und TestDaF-Prüfungen werden zeitgleich in der ganzen Welt abgehalten. Sie werden von den jeweiligen Instituten zentral gestellt und ausgewertet. Daher entsteht zwischen dem Prüfungstermin und der Aushändigung der Zertifikate eine gewisse Verzögerung.
Die Prüfungen ZMP und Zertifikat Deutsch als Fremdsprache können in einem gewissen Rahmen nach Absprache mit den Teilnehmern terminiert werden. Korrektur und Auswertung sind zentral durch den Bayerischen Volkshochschulverband geregelt oder erfolgen bei den Weiterbildungs-Testsystemen.

DELF/DALF Prüfungen Januar 2007

institut français CCCL de MUNICH

Prüfung	Schriftlich	Mündlich
DELF / DALF	7.7.2007	Wird nach der Anmeldung festgelegt

Anmeldung: bis spätestens 25.5.2007
Es können nur **vollständig** und maschinell ausgefüllte Anmeldungen berücksichtigt werden. Die Prüfungsgebühr muss bei Anmeldeschluss ebenfalls vollständig bezahlt sein. Vordrucke zur Anmeldung finden Sie unter www.vhs-schweinfurt.de. Die Anmeldung ist verbindlich. Das Institut Français räumt **keine** Rücktrittsmöglichkeit ein.

Gebühren: A1 40 € · A2 50 € · B1 70 € · B2 90 € · C1 120 € · C2 150 €

Deutsch als Fremdsprache:

TestDaf
Kosten: 130 €
Weitere Informationen und downloads finden Sie unter www.testdaf.de. Auf die Prüfung vorbereiten können Sie sich größtenteils auch mit der Vorbereitung auf die ZMP, Kurs-Nr. 32600.

Termine für die **Zertifikatsprüfung Deutsch als Fremdsprache** und die **Zentrale Mittelstufenprüfung** können in Absprache mit der Kursleiterin und der Volkshochschule eingerichtet werden.
Die **Zertifikatsprüfung** kostet 100,00 €, der Preis variiert aber je nach Teilnehmerzahl! Die **ZMP** kostet **125,00 €**.

Termine erfahren Sie unter 09721/51538. Als Teil der Integrationskurse, (wenn Sie vom Bundesamt gefördert werden), gelten andere Gebühren!!! (59 € oder kostenfrei).

Informationsbroschüren zu allen Prüfungen erhalten Sie kostenlos bei der Volkshochschule.

Die Anmeldungen zu den Sprachprüfungen sind verbindlich. Sie werden nur nach vollständiger Bezahlung der Prüfungsgebühr weitergeleitet. Das Institut Français räumt keine Rücktrittsmöglichkeiten ein. Für die übrigen Prüfungen sind Rücktritte unter bestimmten Bedingungen möglich. Es wird allerdings ein erheblicher Teil der Gebühren nicht zurückerstattet.

Cambridge Certificates in English

Prüfung	Anmeldesschluss	Prüfungstermin Schriftlich *)	Gebühren € **)
First Certificate	Di 20.03.2007	Sa 16.06.2007	135,00
Certificate in Advanced English	Di 20.03.2007	Mi 13.06.2007	145,00
Certificate of Proficiency	Di 20.03.2007	Do 14.06.2007	155,00
Business English Preliminary	Mi 10.04.2007	Do 07.06.2007	80,00
Business English Vantage	Mi 10.04.2007	Fr 08.06.2007	135,00
Business English Higher	Mi 10.04.2007	Mi 06.06.2007	150,00

*) Der Termin für die mündliche Prüfung wird erst nach Anmeldeschluss festgesetzt.

****) Diese Gebühren gelten für Teilnehmer, die an der Volkshochschule Schweinfurt einen Vorbereitungskurs auf die Cambridge-Prüfungen besuchen.**

Weitere Informationen und Downloads finden Sie unter http://www.cambridge-efl.org.uk/

Da die Prüfungen überall auf der Welt zum gleichen Zeitpunkt durchgeführt werden, sind die Anmeldemodalitäten klar geregelt und stellen Verbindlichkeit her.

ELEMENTARBILDUNG

Lesen und Schreiben lernen
Die Unesco hat die Jahre 2002 bis 2012 zu ‚Weltdekade der Alphabetisierung' erklärt.

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Die Volkshochschulen bieten deshalb den Erwachsenen, die nicht sicher lesen und schreiben können, Kurse zum Lernen und Üben an, für die ein symbolischer Preis von 15 € bzw. 25 € zu bezahlen ist.
Der Bayerische Volkshochschulverband fördert diese Kurse zum Lesen und Schreiben lernen, damit das Lernen nicht durch teure Kursgebühren verhindert wird.
Die Teilnehmer müssen nur den Mut finden zu kommen und die Ausdauer, dabei zu bleiben, bis sie lesen und schreiben können.
Es gibt auch in Deutschland viele Erwachsene, die nicht selbstverständlich lesen und schreiben können. Sie kennen viele Strategien, um das zu verbergen und haben Angst, dass andere, auch oft die Familie, es herausfinden könnten.
Wenn Sie Bekannte oder Verwandte haben, die vielleicht zu diesem Personenkreis gehören, ermutigen Sie sie, uns anzurufen (Tel. 09721/51538) oder zu einem vertraulichen Gespräch in die Volkshochschule zu kommen. (Rathaus, Zi. 105).

Lesen und Schreiben lernen - Informationsabend

Informieren Sie sich an diesem Tag. Anmelden können Sie sich dort oder in der Volkshochschule.
Monika Schweizer
Di am 13.2. 1 mal vhs R.-Koch-Str. 10
16-17.30 Uhr Zi. 102
Kurs-Nr. 30100 kostenlos

LESEN UND SCHREIBEN - KURSE

Lesen und Schreiben lernen und üben

Mit etwas Geduld, Mut und Ausdauer kann man auch im Erwachsenenalter lernen, dass Schreiben und Lesen vor allem Übungssache ist und Spaß macht.
Auch mit Hilfe eines Computerprogrammes lernen und üben Sie so lange, wie Sie möchten und lernen zugleich den Computer als Schreib- und Lesemittel kennen.
Anmeldung bitte in der Volkshochschule!
Monika Schweizer
Mo, Mi, Fr 33 mal vhs R.-Koch-Str. 10
9-11.30 Uhr, 100 Unterrichtsstunden Zi. 102
Kurs-Nr. 30101 25 €

Lesen und Schreiben lernen und üben

Mit etwas Geduld, Mut und Ausdauer kann man auch im Erwachsenenalter lernen, dass Schreiben und Lesen vor allem Übungssache ist und Spaß macht.
Auch mit Hilfe eines Computerprogrammes lernen und üben Sie so lange, wie Sie möchten und lernen zugleich den Computer als Schreib- und Lesemittel kennen.
Anmeldung bitte in der Volkshochschule!
Monika Schweizer
Di und Do ab 13.3. 30 mal vhs R.-Koch-Str. 10
15 bis 16.30 Uhr Zi. 102
Kurs-Nr. 30105 15 €

TeilnehmerInnen, die im Schichtdienst arbeiten, können im Wechsel, vormittags oder abends, Sprachkurse besuchen, bezahlen aber nur für einen Kurs.

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

BERATUNG

Beratung Deutsch als Fremdsprache

Informationen zu den Kursen, Integrationskursen und Prüfungen (Sprachtest Deutsch, Zertifikat Deutsch, Zentrale Mittelstufenprüfung, TestDaF) und Einstufung Ihrer Kenntnisse.
Elke Moulin
Sa am 10.2. Rathaus 1. Stock
9.30-12.30 Uhr
Nr. 32000 kostenlos

Beratung und Einstufung sonst
Mo 10-12 Uhr
Di 10-12 Uhr
Do 15.30-17.30 Uhr
Fr 10-12 Uhr
Rathaus, Markt 1, Zimmer 105, Telefon: 09721/ 51 538

INTENSIVKURSE DEUTSCH

Integrationskurse Deutsch als Fremdsprache

Für alle, die Deutsch lernen möchten oder sollen.
Kosten:
- kostenlos oder 100 € für je 100 Unterrichtsstunden (= 1 Modul) für Teilnehmer mit Berechtigungsschein
- 173 € für je 100 Unterrichtsstunden für alle ohne Berechtigungschein

Dauer:
- Insgesamt werden maximal 600 Stunden (= 6 Module) + 30 Stunden gefördert. Bei täglichem Unterricht dauert der Kurs also etwa 6 ½ Monate. Wenn nicht alle Module belegt werden, entsprechend kürzer. Bei zweimal pro Woche dauert der Kurs entsprechend länger

Wann?
- täglich, Montag bis Freitag, 8.30-12.30 Uhr oder
- 2x pro Woche, abends, 18.00-21.15 Uhr

Beginn:
März, April, Mai, Juni, Juli, September, je nach Bedarf!
Die genauen Anfangstermine werden nach Bedarf festgelegt. Bitte fragen Sie nach!
Wo?
- Volkshochschule, Centrum Oberer Marienbach
- Jugendraum Gustav-Adolf-Kirche, Friedenstraße
- Harmoniegebäude, Brückenstraße
- vhs-Robert-Koch-Str.10

Wer bekommt einen Berechtigungsschein?
- Neuzuwanderer erhalten den Berechtigungsschein für einen Integrationskurs bei der Ankunft.
- Länger hier lebende Ausländer stellen einen Antrag dafür ans Bundesamt. (über die Volkshochschule z.B.)
- Aussiedler erhalten den Berechtigungsschein bei der Ankunft. (Für sie ist der Kurs immer kostenlos!)

Wir beraten Sie gerne und helfen Ihnen bei der Antragstellung!
Beratungstermine:
Mo 10-12 Uhr
Di 10-12 Uhr
Do 15.30-17.30 Uhr
Fr 10-12 Uhr
Rathaus, Markt 1, Zimmer 105, Telefon: 09721/ 51 538

Integrationskurs Deutsch Modul 1

Lehrbuch: Berliner Platz, Band 1
Dr. Doris Wildenauer-Józsa, Mélanie Richet
täglich, Mo bis Fr 25 mal Centrum Oberer Marienbach
ab 19.3. (voraussichtlich), 5. Stock, wie Augenklinik
8.30-12.30 Uhr Raum 2
Kurs-Nr. 32011 173 €

mit Berechtigungsschein kostenlos oder 100 €

Weitere Integrationskurse beginnen je nach Bedarf jeweils 1 bis 2 Monate später.
Wenn schon Deutschkenntnisse vorhanden sind, machen Sie einen kostenlosen Einstufungstest und fangen bei Modul 2, 3 oder noch später an. Der Test kann während der Beratungszeiten durchgeführt werden.

ABENDKURSE SIEHE UNTEN

GRUNDSTUFE 2

Integrationskurs Deutsch 22 Modul 4

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Vorbereitung auf das Zertifikat Deutsch als Fremdsprache.
Lehrbuch: Berliner Platz, Band 3
Nelly Dick, Waltraud Späth
täglich, Mo bis Fr 25 mal Centrum Oberer Marienbach
ab 6.3. 5. Stock, wie Augenklinik
8.30-12.30 Uhr Raum 3
Kurs-Nr. 32034 173 €

mit Berechtigungsschein kostenlos oder 100 €

INTENSIVKURSE DEUTSCH AM ABEND

Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe 1 Integrationskurs, Modul 1

Anfängerkurs am Abend
Lehrbuch: Berliner Platz 1
Der Kurs ist auch als Integrationskurs zugelassen. Er berücksichtigt die besondere Situation von Menschen, die wegen Arbeit oder Familie nicht täglich am Vormittag kommen können.
Dauer des gesamten Lehrganges 630 Unterrichtsstunden: ca. 20 Monate
Bitte lassen Sie sich beraten!
István Józsa, Dr. Doris Wildenauer-Józsa
Di und Do ab 20.3. 25 mal Centrum Ob. Marienbach,
18-21.15 Uhr 5. Stock, wie Augenklinik, Raum 2
Kurs-Nr. 32101 173 €

mit Berechtigungsschein kostenlos oder 100 €

GRUNDSTUFE 2

Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe 2 Integrationskurs 17, Modul 4

Lehrbuch: Berliner Platz, Langenscheidt, Band 2, ab Lektion 19 (voraussichtlich!)
Vorkenntnisse: etwa 300 Stunden Deutsch
Der Kurs ist auch als Integrationskurs zugelassen.
Bitte lassen Sie sich beraten!
Ali Murat Seyhan
Di und Do ab 6.3. 25 mal Centrum Oberer Marienbach
18-21.15 Uhr 5. Stock, wie Augenklinik, Raum 3
Kurs-Nr. 32124 173 €

mit Berechtigungsschein kostenlos oder 100 €!

Deutsch als Fremdsprache - Grundstufe 2 Integrationskurs 13, Modul 4

Ein Kurs Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen aus etwa 300 Stunden Deutsch.
Lehrbuch: Berliner Platz, Langenscheidt, Band 2, ab etwa Lektion 19
Bitte lassen Sie sich beraten!
Stella Bejan

Di und Do ab 30.1.	**25 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-21.15 Uhr		**Zi. 310**
Kurs-Nr. 32134		**173 €**

mit Berechtigungsschein kostenlos oder 100 €

AUFBAUSTUFE

Deutsch als Fremdsprache - Aufbaustufe Integrationskurs 13, Modul 5

Ein Kurs für Teilnehmer mit Vorkenntnissen aus etwa 400 Stunden Deutsch.
Ob und wie oft während der Schulferien Unterricht stattfindet, wird im Kurs entschieden!
Lehrbuch: Berliner Platz, Langenscheidt, Band 3
Bitte lassen Sie sich beraten!
Stella Bejan

Do und Di ab 24.5.	**25 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-21.15 Uhr		**Zi. 310**
Kurs-Nr. 32135		**173 €**

mit Berechtigungsschein kostenlos oder 100 €!

MITTELSTUFE (B2)

Deutsch Brückenkurs (B2)

Der Brückenkurs vertieft und festigt die Deutschkenntnisse, die z.B. mit einem Integrationskurs erworben wurden. Es soll v.a. das Sprechen geübt werden, aber auch Lesen und Schreiben von Texten. Grammatik wird wiederholt und vertieft. Der Kurs stellt eine Brücke dar vom Zertifikat auf die Vorbereitung auf die Zentrale Mittelstufenprüfung oder auf den TestDaF.
Bitte lassen Sie sich beraten!
Höchstteilnehmerzahl:15!!!
Dr. Doris Wildenauer-Józsa

Fr ab 9.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-12.15 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 32330		**92 €**

Deutsch Brückenkurs (B2)

Für alle, die nach dem Zertifikat weiterlernen und bis zur Mittelstufe kommen möchten.
Der Brückenkurs vertieft und festigt die Deutschkenntnisse, die z.B. mit einem Integrationskurs erworben wurden. Es soll v.a. das Sprechen geübt werden, aber auch Lesen und Schreiben von Texten. Grammatik wird wiederholt und vertieft. Der Kurs stellt eine Brücke dar vom Zertifikat auf die Vorbereitung auf die Zentrale Mittelstufenprüfung oder auf den TestDaF.
Voraussetzung: B1, Zertifikat Deutsch als Fremdsprache
Lehrbuch: em, Brückenkurs, Hueber-Verlag
Dr. Doris Wildenauer-Józsa

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-20.45 Uhr		**Zi. 124**
Kurs-Nr. 32335		**78 €**

AUFBAUSTUFE (C1)

Vorbereitung auf die Zentrale Mittelstufenprüfung (ZMP) und auf den TestDaF

Sie erweitern Ihre Kenntnisse bis zur Zentralen Mittelstufenprüfung oder zum TestDaF.
Die ZMP kann im Juli 2007 abgelegt werden, den Termin legt die Volkshochschule in Absprache mit den Teilnehmern fest.
Sie müssen die Prüfung aber nicht ablegen. Sie können den Kurs auch einfach benutzen, um Ihre Deutschkenntnisse zu verbessern.
Bitte lassen Sie sich beraten!
Lehrbuch: Wird im Kurs bekanntgegeben.
Höchstteilnehmerzahl: 15
Elke Moulin

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17-19.15 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 32350		**119 €**

Weitere Deutschkurse, die bei Drucklegung noch nicht endgültig festgelegt werden konnten, erfahren Sie auf Nachfrage!

BESONDERE DEUTSCHKURSE

LESEN UND SCHREIBEN UND DEUTSCH LERNEN (A1,A2)

Lesen und Schreiben und Deutsch lernen Integrationskurs mit Alphabetisierung, Modul 1

Deutschkurs für Menschen, die nicht gut lesen und schreiben können.
Anfängerkurs! Insgesamt dauert der Kurs etwa 9 Monate, aufgeteilt in 6 mal 100 Unterrichtsstunden oder 6 Module.
Bitte lassen Sie sich beraten!!
N.N.

Mo ab 12.3.	**25 mal**	**Harmoniegebäude**
9-12.15 Uhr		**Brückenstraße 39**
Kurs-Nr. 32411		**173 €**

mit Berechtigungsschein kostenlos oder 100 €!

ABENDKURS

Lesen und Schreiben und Deutsch lernen Integrationskurs mit Alphabetisierung, Modul 1

Deutschkurs für Menschen, die nicht lesen und schreiben können.
Anfängerkurs! Insgesamt dauert der Lehrgang 6 mal 100 Unterrichtsstunden. Dieser Kurs dauert 100 Unterrichtsstunden (Modul 1).
Bitte lassen Sie sich beraten!!
N.N.

Mo ab 12.3.	**50 mal**	**Harmoniegebäude**
18-19.30 Uhr		**Brückenstraße 39**
Kurs-Nr. 32415		**173 €**

mit Berechtigungsschein kostenlos oder 100 €!

Lesen und Schreiben und Deutsch lernen Integrationskurs mit Alphabetisierung, Modul 3

Deutschkurs für Menschen, die nicht gut lesen und schreiben können. Vorkenntnisse erforderlich!
Kostenlos oder 100 € für alle mit Berechtigungsschein des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge!
Bitte lassen Sie sich beraten!!
István Józsa

Di ab 27.3.	**25 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-12.15 Uhr		**Zi. 124**
Kurs-Nr. 32433		**173 €**

mit Berechtigungsschein kostenlos oder 100 €!

PROJEKT INTEGRATION

Deutsch sprechen und Nachhilfe für Frauen

Frauen, die bereits einen Deutschkurs besuchen oder besucht haben, können nachmittags im Ausländerbeirat ihre Kenntnisse auffrischen, wiederholen und Hausaufgaben üben. Dieser Kurs ist gedacht für Frauen, die sich scheuen, Deutsch zu sprechen und auch wenig Gelegenheit haben, die Sprache umzusetzen. Aufbauend können wir mit Hilfe eines psychologischen Beraters eine Gruppe gründen, die daran arbeitet sich zu stärken, um besser mit Alltagsproblemen umgehen zu können.
Funda Ersindigil

Di ab 6.3.	**6 mal**	**Ausländerbeirat der Stadt**
14-16 Uhr		**Obere Str. 30**
Kurs-Nr. 32470		**5 €**

ENGLISCH

FILME IN ENGLISCHER SPRACHE

Ausführliche Beschreibung siehe vhs-Filmforum: Kino international, ab Seite 70.

Caravaggio
am 5.2., 19 Uhr
Nr. 57100

Salt of the Earth
am 30.4., 19 Uhr
Nr. 57110

Desk Set
am 18.6., 19 Uhr
Nr. 57115

Broken Flowers
am 23.7., 19 Uhr
Nr. 57120

Die Filme werden im KuK, Schweinfurt aufgeführt. Für Gruppen der vhs gibt es Ermäßigung.

BERATUNG

Beratung Englisch

Kostenlose Beratung für alle, die sich nicht völlig sicher sind, welchen Kurs sie besuchen möchten. Sie können sich selbst einstufen, Sie können einen Einstufungstest machen und Auskünfte über die Englischkurse und über Cambridge Abschlüsse bekommen. Mehrere Dozentinnen sind anwesend und helfen Ihnen, den richtigen Kurs zu finden.

Elisabeth De Meuter, Suzanne Häublein

Sa am 10.2.	**1 mal**	**Rathaus 1. Stock**
9.30-12.30 Uhr		
Kurs-Nr. 33000		**kostenlos**

Beratung Englisch

wie 33000, jedoch

Susanne Ter-Nedden

Do am 15.2.	**1 mal**	**Rathaus 1. Stock**
14.30-18 Uhr		
Kurs-Nr. 33001		**kostenlos**

Beratung sonst bitte nach Vereinbarung: Tel.: 09721/51538

KURSE

GRUNDSTUFE (GERR A1, A2)

GRUNDSTUFE 1A (GERR A1)

Für Teilnehmer/-innen, die noch nie Englisch gelernt haben.

Englisch Grundstufe 1A am Vormittag (E)

Wirkliche Anfänger können Englisch in kleinen Schritten lernen.

Lehrbuch: English Network Starter new edition, ab Unit 1

Lejla Hain

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
10-11.30 Uhr		**Raum 3**
Kurs-Nr. 33010		**51,90 €**

Englisch Grundstufe 1A (E)

Wirkliche Anfänger können Englisch in kleinen Schritten lernen.

Wenn Sie schon einmal Englisch gelernt haben, aber nochmal ganz von vorne anfangen möchten, lassen Sie sich bitte einstufen! Englisch 1B ist dann wahrscheinlich der richtige Kurs für Sie.

Lehrbuch: English Network Starter, new edition, ab Unit 1

Maren-Wibke Clarke

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 111**
Kurs-Nr. 33015		**51,90 €**

GRUNDSTUFE 1A (GERR A1)

FORTSETZUNGSKURSE

Englisch Grundstufe 1A am Vormittag (E)

Lehrbuch: English Network Starter, new edition, ab Unit 4

Lejla Hain

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 108**
Kurs-Nr. 33050		**51,90 €**

Englisch Grundstufe 1A (E)

Lehrbuch: English Network Starter, new edition, ab Unit 5

Melanie Knetzlstorfer

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 312**
Kurs-Nr. 33055		**51,90 €**

GRUNDSTUFE 1B (GERR 1A,2)

Englisch Grundstufe 1B (E)
Let's talk - von Anfang an

Dies ist ein Kurs, in dem Sie nach neuesten Methoden unterrichtet werden. Von Anfang an wird auf das Sprechen großen Wert gelegt, die Grammatik wird geschickt eingeflochten. Die Freude an der englischen Sprache steht im Vordergrund, so soll es ein vergnüglicher Montagmorgen für Sie werden. Ich freue mich auf Sie.

Lehrbuch:English Network 1, new edition, ab Unit 1

Alice v. Kress

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10.15-11.45 Uhr		**Zi. 305**
Kurs-Nr. 33100		**51,90 €**

Englisch Grundstufe 1B (E)

wie Kurs 33050,

Lehrbuch: English Network 1, new edition, ab Unit 1, English Network Starter, Unit 6 wird zu Ende gebracht.

Barbara Biedermann

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 310**
Kurs-Nr. 33105		**51,90 €**

Englisch Grundstufe 1B (E)

Englisch von Anfang an für diejenigen, die schon einmal ein bisschen Englisch gelernt haben.

Lehrbuch: English Network 1, new edition, ab Unit 1

Maren-Wibke Clarke

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 103**
Kurs-Nr. 33106		**51,90 €**

GRUNDSTUFE 1B (GERR A1)

FORTSETZUNGSKURSE

Englisch Grundstufe 1B am Vormittag

Lehrbuch: English Network 1, new edition, ab Unit 4

Lejla Hain

Do ab 8.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 114**
Kurs-Nr. 33150		**51,90 €**

Englisch Grundstufe 1B

Lehrbuch: English Network 1, new edition, ab Unit 4

Christiane Holzapfel

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 105**
Kurs-Nr. 33155		**51,90 €**

GRUNDSTUFE 2A (GERR A2)

Englisch Grundstufe 2A am Vormittag

Nach English Network 1 Wiederholung und Festigung mit dem Lehrbuch:

English Network, Tourist, ab Unit 1. Gut zur praktischen Anwendung im Urlaub!

Elisabeth De Meuter

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 105**
Kurs-Nr. 33200		**51,90 €**

Englisch Grundstufe 2A am Vormittag

Lehrbuch: English Network 2, new edition, ab Unit 1

Lejla Hain

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 105**
Kurs-Nr. 33201		**51,90 €**

Englisch Grundstufe 2A (E)

Lehrbuch: English Network 2, new edition, ab Unit 1

English Network 1 wird bei Bedarf noch zu Ende gebracht.

Barbara Biedermann

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 106**
Kurs-Nr. 33205		**51,90 €**

GRUNDSTUFE 2A (GERR A2)

FORTSETZUNGSKURSE

Englisch Grundstufe 2A am Vormittag

Seiteneinsteiger mit einfachen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: English Network 2, new edition, ab Unit 5

Joyce Müller

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.30-10 Uhr		**Zi. 105**
Kurs-Nr. 33250		**51,90 €**

Englisch Grundstufe 2A

Lehrbuch: English Network 2, new edition, ab Unit 5

Melanie Knetzlstorfer

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 416**
Kurs-Nr. 33255		**51,90 €**

GRUNDSTUFE 2B (GERR A2)

Englisch Grundstufe 2B

Lehrbuch: English Network 3, new edition, etwa ab Unit 3

Christiane Holzapfel

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.45-20.15 Uhr		**Zi. 108**
Kurs-Nr. 33355		**51,90 €**

AUFFRISCHUNGSKURSE - GRUNDSTUFE (GERR A1, A2)

Wenn Sie schon einmal ca. 2 bis 3 Jahre Englisch gelernt haben, aber kaum Praxis hatten, haben Sie wahrscheinlich viel vergessen. Trotzdem fangen Sie nicht wieder wie ein Anfänger an, sondern frischen Ihre Kenntnisse gezielt auf.

Auffrischungskurs Grundstufe (E)

Mit einem neuen Lehrbuch, das alle modernen Erkenntnisse des Sprachunterrichts berücksichtigt, frischen sie Ihre Kenntnisse optimal auf. Im Europäischen Referenzrahmen befinden Sie sich auf der Stufe A2.
Lehrbuch: English Elements, Refresher A2, Hueber, ab Lektion 1

Ingetraut Lemmerich

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 108**
Kurs-Nr. 33360		**51,90 €**

Auffrischungskurs Grundstufe (E)

Mit einem neuen Lehrbuch, das alle modernen Erkenntnisse des Sprachunterrichts berücksichtigt, frischen Sie Ihre Kenntnisse optimal auf. Im Europäischen Referenzrahmen befinden Sie sich auf der Stufe A2.
Lehrbuch: English Elements, Refresher A2, Hueber, ab Lektion 1

Maren-Wibke Clarke

Fr ab 9.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 106**
Kurs-Nr. 33365		**51,90 €**

AUFFRISCHUNGSKURSE - GRUNDSTUFE (GERR A1, A2)

FORTSETZUNGSKURSE

Auffrischungskurs Grundstufe (E)

Lehrbuch: English Elements, Refresher A2, Hueber, ab Lektion 4/5

Ingetraut Lemmerich

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 108**
Kurs-Nr. 33370		**51,90 €**

ENGLISCH GRUNDSTUFE FÜR SENIOREN (GERR A1, A2)

English für Senioren

Refresher A2
Wir üben und vertiefen den Umgang mit der Alltagssprache, schließen sprachliche Lücken durch Sprechen, Lesen, Hören und Schreiben und haben viel Spaß im Kurs. Machen Sie mit!
Lehrbuch: Cornelsen, A New Start, Refresher A2, ab Lektion 7

Lejla Hain

Fr ab 9.3.	**15 mal**	**vhs Schrotturm**
9-10.30 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 33400		**51,90 €**

Englisch Grundstufe 2 für Senioren/-innen

Mit einem neuen Lehrbuch wollen wir unsere Englisch-Kenntnisse festigen und aktiv in Alltagsgespächen anwenden.
Lehrbuch: Network Basic Conversation, ab Unit 1

Suzanne Häublein

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
10.15-11.45 Uhr		**Raum 1**
Kurs-Nr. 33401		**51,90 €**

Englisch Grundstufe für Senioren/-innen

Anfängerkurs - Fortsetzung
Sie wollen sich im Ausland verständlich machen oder wissen, wie einzelne englische Begriffe heißen? Außerdem möchten Sie andere Menschen kennen lernen und Ihr Gedächtnis trainieren? Melden Sie sich einzeln oder zu zweit an! Bald schon können Sie einiges über sich, Ihre Familie und Ihre Heimat erzählen - auf Englisch natürlich. Sie werden Freude am Kurs und viel Spaß beim gemeinsamen Lernen haben.
Lehrbuch: English Elements, Basic Course, Hueber, ab Unit 5

Heinz Fröhlen

Mo ab 12.3.	**10 mal**	**vhs Schrotturm**
10.15-11.45 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 33402		**51,90 €**

Englisch Grundstufe für Senioren/-innen

Fortsetzungskurs
Mit dem aus den Lehrbüchern ‚Blooming Late' usw., sowie ‚eurolingua 1B' erworbenen Wortschatz können wir uns bereits verständlich machen. Dieses Wissen wird nun mit der gewohnten Lockerheit und mit viel Spaß vertieft und erweitert. Das neue Lehrbuch regt mit vielen praktischen Übungen zur aktiven Mitarbeit und Nachbereitung zu Hause an.
Lehrbuch: eurolingua English 2, Cornelsen

Heinz Fröhlen

Mo ab 12.3.	**10 mal**	**vhs Schrotturm**
8.30-10 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 33403		**51,90 €**

MITTELSTUFE (GERR B1)

Englisch Mittelstufe 1

Fortsetzungskurs: Teilnehmer mit passenden Vorkenntnissen können sich dazu anmelden.
Lehrbuch: English Elements 3, Hueber-Verlag, ab Unit 9

Nicole Sadrinna

Di ab 13.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 316**
Kurs-Nr. 33501		**51,90 €**

Englisch Mittelstufe 1 am Vormittag

Grundkenntnisse, die mit Network 3 oder einem ähnlichen Lehrwerk erworben wurden, sollen im Gespräch angewandt und gefestigt werden. Selbstverständlich steht dabei der Spaß an der Sprache im Vordergrund. Das Lehrbuch wird von der Dozentin bestellt.
Bitte lassen Sie sich beraten!

Ulrike Mühl

Mo ab 12.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.30-10 Uhr		**Zi. 312**
Kurs-Nr. 33502		**51,90 €**

AUFFRISCHUNGSKURSE MITTELSTUFE (GERR B1)

Auffrischungskurs Mittelstufe

Wenn Sie Englisch in der Schule (vier bis fünf Jahre) oder für den Beruf gelernt haben, aber an irgendeinem Punkt nicht dabei geblieben sind, haben Sie wahrscheinlich Einiges inzwischen vergessen. Wenn Sie heute feststellen, dass Sie Englisch entweder wieder brauchen, oder Lust haben, Ihr Englisch wieder aufzugreifen: In diesem Kurs, der auf zwei Semester angelegt ist, frischen sie Ihre Kenntnisse gezielt wieder bis zum Zertifikatsniveau B1 (Gemeinsamer europäischer Referenzrahmen, entspricht in etwa aktiven Mittlere Reife-Kenntnissen) wieder auf.
Lehrbuch: English Networks Refresher B1, Langenscheidt

Emma Pattinson

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 314**
Kurs-Nr. 33551		**51,90 €**

Auffrischungskurs Mittelstufe

Fortsetzungskurs
Der Kurs wendet sich an Interessierte, die ihre in der Schule oder in vhs-Kursen erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen wollen. Geplant sind außerdem die Lektüre eines gemeinsam ausgewählten Buches, ein Theater- und ein Kinobesuch. Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: A New Start, Certificate Course, Cornelsen

Ingetraut Lemmerich

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.30-10 Uhr		**Zi. 414**
Kurs-Nr. 33556		**51,90 €**

Auffrischungskurs Mittelstufe

Lehrbuch: English Network plus , ab Unit 6

Elisabeth De Meuter

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 310**
Kurs-Nr. 33560		**51,90 €**

MITTELSTUFE 2 (GERR B2)

Die Volkshochschule Schweinfurt ist Prüfungszentrum für Cambridge First Certificate, Cambridge Advanced, Cambridge Proficiency und Cambridge BEC Prüfungen.
Mit den Certificates erhalten Sie einen weltweit anerkannten Nachweis über Ihre Englischkenntnisse, der im Beruf und von sehr vielen englischsprachigen Universitäten nachgefragt ist.
In den Vorbereitungskursen werden Sie systematisch darauf vorbereitet, ein bestimmtes Niveau (B2, C1, C2 z.B.) des Sprachgebrauchs in Englisch aktiv zu beherrschen. Daher können Sie die Vorbereitungskurse auch besuchen, wenn Sie Ihre Englischkenntnisse systematisch erweitern wollen, ohne eine Prüfung abzulegen. Die Lehrbücher sind anregend und abwechslungsreich. Sprechen wird ebenso geübt wie Lesen, Hörverstehen und Use of English.

Cambridge First Certificate Class

Das CFC prüft Kenntnisse auf der Kompetenzstufe B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens
Lernende auf dieser Stufe können

- die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen und im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen verstehen
- sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist
- sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken
- einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

Die Teilnahme am Kurs erfordert aktive Mitarbeit im Kurs und häusliche Nachbereitung, so dass ausreichend Zeit eingeplant werden sollte.
Man muss die Prüfung jedoch nicht ablegen, der Kurs kann auch zur systematischen Verbesserung der Englischkenntnisse genutzt werden. Dadurch ist er auch für die Schüler/-innen der gymnasialen Oberstufe und für diejenigen gut geeignet, die ihre Englischkenntnisse im Beruf oder aus privaten Gründen verbessern oder halten möchten.
Der angestrebte Prüfungstermin für diesen Kurs ist Juni 2008 oder wahlweise 2007.
Vorkenntnisse: Aktive Mittlere Reife
Lehrbuch: New First Certificate Masterclass, Oxford University Press, Bestell-Nr. Cornelsen 3-464-12576-9, ab Lektion 5, Fortsetzung des letzten Kurses.
Bitte lassen Sie Ihre Kenntnisse während der Beratung einstufen.
Höchstteilnehmerzahl: 15
Hildegard Dippert

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 124**
Kurs-Nr. 33601		**87 €**

AUFBAUSTUFE (GERR C1)

Cambridge Certificate in Advanced English

Kompetenzstufe C1 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens
Lernende auf dieser Stufe können

- ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen
- sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen
- die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen
- sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.

Das CAE dient vielen Hochschulen Großbritanniens und im englischsprachigen Raum als sprachliche Eingangsvoraussetzung für ein Studium in englischer Sprache (s. a. Anerkennung)
Sie müssen nicht an der Prüfung teilnehmen. Der Kurs eignet sich auch dafür, fortgeschrittene Englischkenntnisse zu erhalten und zu vertiefen. Die Teilnahme an einem Einstufungstest wird erwünscht.
Höchstteilnehmer/-innenzahl: 15
Lehrbuch: Advanced Masterclass CAE, Oxford University Press, Student's Book, Bestellnr. Cornelsen: 3-464-11781-2, Fortsetzung des letzten Kurses
Der angestrebte Prüfungstermin ist Juni 2008 oder wahlweise 2007
Hildegard Dippert

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 124**
Kurs-Nr. 33650		**87 €**

Die Vorbereitungskurse für das Cambridge BEC Preliminary finden Sie unter ‚English for Your Job', S. ...
Weiterführende Informationen zu den Cambridge Prüfungen finden Sie unter www.cambridge-exams.de

KONVERSATION

GRUNDSTUFE 2 (GERR A2)

Basic Conversation Grundstufe 2 am Vormittag

This is a pre-intermediate course, which aims to give students the opportunity, skills and confidence that they need to take part in a conversation in English in an everyday context. Join us in an enjoyable, relaxed atmosphere.
Lehrbuch: English Network Basic Conversation, ab Unit 7
Suzanne Häublein

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
8.30-10 Uhr		**Raum 1**
Kurs-Nr. 33710		**51,90 €**

Basic Conversation Grundstufe 2 am Vormittag

This is a pre-intermediate course, which aims to give students the opportunity, skills and confidence that they need to take part in an everyday conversation.
Lehrbuch: English Network Basic Conversation
Suzanne Häublein

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
10-11.30 Uhr		**Raum 1**
Kurs-Nr. 33711		**51,90 €**

MITTELSTUFE 1(GERR B1)

Conversation am Vormittag

This class is meant for intermediate students whose English is fairly fluent and who want to improve their vocabulary as well as become more confident using the English language. While having fun speaking English is our main aim, we read, listen and sometimes write as well in order to improve fluency and accuracy at the same time.
Ulrike Mühl

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 312**
Kurs-Nr. 33750		**51,90 €**

Konversation Mittelstufe Paulo Coelho 'The Alchemist'

'From here on, you will be alone,' the alchemist said. 'You are only three hours from the Pyramids.' 'Thank you,' said the boy. 'You taught me the Language of the World.' And the alchemist answered, 'I only evoked what you already knew.'
Bei unserer Reise durch das Buch kommen auch wir an den Punkt, wo das aus uns hervorgelockt wird, was wir schon immer wissen und fühlen.
Seiteneinsteiger/-innen willkommen!
Grundlage: Paulo Coelho, The Alchemist, HarperCollins-Publishers
Marianne Blank

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs Schrotturm**
10.30-12 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 33751		**51,90 €**

Englisch mit dem Schwerpunkt Konversation

Wöchentliche Auswertung von Video-Aufzeichnungen aus den verschiedensten Lebensbereichen englischsprachiger Gebiete anhand der dazu gehörigen Textmanuskripte.
Walter Lottholz

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Centrum Oberer Marienbach**
18.15-19.45 Uhr		**5. Stock, wie Augenklinik, Raum 1**
Kurs-Nr. 33755		**51,90 €**

MITTELSTUFE 2 (GERR B2)

Conversation am Vormittag Upper Intermediate

This course is for students of an upper-intermediate level who, though fairly fluent, would like to improve their vocabulary and listening and speaking skills by participating in interesting and lively discussions.
Lehrbuch: English Network Conversation, ab Unit 10 and material provided by the teacher.
(Fortgeschrittene Konversation auf B2-Niveau)
Suzanne Häublein

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
10-11.30 Uhr		**Raum 1**
Kurs-Nr. 33760		**51,90 €**

Let's talk

In this class the focus is on speaking and we want to have a lot of fun.
Zeitungsartikel, aktuelle Themen, Short Stories usw. machen diesen Kurs kurzweilig und interessant. Sie sollten etwa auf dem B2 level sein.
Buch wird im Kurs bekannt gegeben.
Alice v. Kress

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.30-10 Uhr		**Zi. 305**
Kurs-Nr. 33761		**51,90 €**

Conversation and Refresher Course

This course is for students whose English is quite fluent but who still want to improve and enrich their speaking and word power. We will listen to, read and discuss interesting current topics from newspapers etc. and also refresh grammar and sometimes write as well.
Hildegard Dippert

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 314**
Kurs-Nr. 33765		**34,60 €**

Let's talk

This is where the fun is - come and join this class!!!
In diesem Kurs hat Sprechen Vorrang. Es werden verschiedenste Themen behandelt, aber das Wichtigste ist - sich mit Freude und Elan in die schöne Englische Sprache zu vertiefen. Sie werden merken, wie schnell Sie Fortschritte machen!

Alice v. Kress

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 312**
Kurs-Nr. 33766		**51,90 €**

AUFBAUSTUFE (GERR C1, C2)

Advanced Conversation

Do you speak English well but feel you don't get enough practice? This course offers you the opportunity to speak and listen to English as we cover a very wide range of topics. It will be helpful for your vocabulary and your self-confidence, and great fun! The teacher is a native speaker!

Höchstteilnehmerzahl: 14
Jill Dieroff

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 103**
Kurs-Nr. 33771		**69 €**

Kunst und Konversation

Faszination: The Georg Schäfer Museum, Schweinfurt
A guided tour in English: all about the architecture, collector and the permanent exhibition.

Colleen Reuss

Do am 22.3.	**1 mal**	**Museum Georg Schäfer**
18-19.30 Uhr		
Kurs-Nr. 33775		**5 €**

Eintritt ins Museum in der Kursgebühr enthalten!
Anmeldung bitte ausschließlich im Museum Georg Schäfer!! in Zusammenarbeit mit dem Museum Georg Schäfer!

Kunst und Konversation

Faszination: The Georg Schäfer Museum, Schweinfurt
A guided tour in English: Keeping in touch with the changing exhibitions

Colleen Reuss

Do am 19.4.	**1 mal**	**Museum Georg Schäfer**
18-19.30 Uhr		
Kurs-Nr. 33776		**5 €**

Eintritt ins Museum in der Kursgebühr enthalten!
Anmeldung bitte ausschließlich im Museum Georg Schäfer!! in Zusammenarbeit mit dem Museum Georg Schäfer!

ENGLISH FOR YOUR JOB BUSINESS ENGLISH

GRUNDSTUFE 2 (GERR A2)

Everyday English for your job

English for real life at work. If you meet English speaking people, especially Americans, either on your job or when travelling, this class gives you everything you need to survive. You'll learn to speak English in situations like simple everyday conversations, ordering and suggesting meals, sales talk and many more.
Your English should be on level A1.
Lehrbuch: Business Elements A2, Hueber, ab Unit 1

Maren-Wibke Clarke

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 308**
Kurs-Nr. 33805		**51,90 €**

Everyday English for your job

Fortsetzung vom letzten Semester
Lehrbuch: Business Elements A2, Hueber, ab Unit 20

Maren-Wibke Clarke

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 308**
Kurs-Nr. 33806		**51,90 €**

CAMBRIDGE BUSINESS ENGLISH (BEC)

Die Volkshochschule bietet Ihnen die Möglichkeit, diese international in vielen Firmen anerkannten und nachgefragten Abschlüsse in Business English zu erwerben.
Business English Certificates

- prüfen die Fähigkeit, im Geschäftsleben zu kommunizieren, nicht jedoch spezifische Kenntnisse
- eigenen sich für Lernende, die Englischkenntnisse im internationalen Geschäftsleben benötigen
- prüfen die vier Sprachfähigkeiten - Hörverstehen, Mündlicher Ausdruck, Leseverstehen und Schriftlicher Ausdruck
- prüfen an Hand von Aufgaben aus dem beruflichen Alltag die Fähigkeit, eine große Anzahl von Sprachstrukturen und -funktionen im Geschäftsbereich anzuwenden
- werden auf den Stufen B1 (BEC Preliminary), B2 (BEC Vantage) und C1 (BEC Higher) des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens angeboten.

Mit den Kursen der Volkshochschule können Sie sich auf die Cambridge Prüfung vorbereiten, aber Sie können die Kurse auch nur zum Erwerb von Kenntnissen in Business English nutzen.

Lassen Sie sich beraten! Beratungstag: 10.2.07

MITTELSTUFE (GERR B1)

Business English - Vorbereitung auf BEC Preliminary

Sie lernen Englisch in vielen realistischen Situationen im Beruf. Die Themen in diesem Semester sind:
Talking about jobs, working conditions, and company activities plus telephoning and requests and obligation. Dabei wiederholen und vertiefen sie Grammatik und Wortschatz.
Fortsetzung des Kurses vom letzten Semester. Seiteneinstieg bei passenden Vorkenntnissen möglich. (Einstufungstest!)
Lehrbuch: Pass Cambridge BEC Preliminary, ab Unit 11 oder 12.
Bei genügend Zeit soll auf die Prüfung gezielt durch Modelltests vorbereitet werden.
Möglicher Prüfungstermin: Juni 2007. Kein Muss!
Bitte lassen Sie sich beraten!

Michaela Rudloff

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 111**
Kurs-Nr. 33810		**51,90 €**

FRANZÖSISCH

FILME IN FRANZÖSISCHER SPRACHE

Ausführliche Beschreibung siehe ab Seite 70 vhs-Filmforum: Kino international und ausliegende Programme

Zazie dans le métro

am 23.4.., 19 Uhr
Nr. 57109

Le jour se lève

am 25.6., 19 Uhr
Nr. 57116

Die Filme werden im KuK, Schweinfurt aufgeführt. Für Gruppen der vhs gibt es Ermäßigung.

BERATUNG

Beratung Französisch

Sie können an diesem Tag nähere Auskünfte zu den Kursen bekommen, kostenlos Ihre Kenntnisse einstufen lassen oder sich über die DELF und DALF Prüfungen informieren.

Agnès Boismorel

Sa am 10.2.	**1 Rathaus 1. Stock**
9.30-12 Uhr	
Kurs-Nr. 34000	**kostenlos**

Beratung sonst bitte nach Vereinbarung: Tel.: 09721/51538

KURSE

GRUNDSTUFE 1 (GERR A1)

Französisch Grundstufe 1 (E)

Ein Kurs für Anfänger/-innen. Mit den Grundlagen der Sprache lernen Sie ebenfalls Land und Leute kennen.
Lehrbuch: Couleurs de France 1, ab Lektion 1

Béatrice Boulay-Benchert

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 311**
Kurs-Nr. 34105		**51,90 €**

GRUNDSTUFE 1 (GERR 1) FORTSETZUNGSKURSE

Französisch Grundstufe 1

Lehrbuch: Couleurs de France 1, ab Lektion 4

Béatrice Walther

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 311**
Kurs-Nr. 34115		**51,90 €**

Französisch Grundstufe 1

Fortsetzung vom letzten Semester oder für Seiteneinsteiger mit einfachen Vorkenntnissen.
Sie können bei der Beratung einen kostenlosen Einstufungstest machen!
Lehrbuch: Couleurs de France 1, ab Lektion 7

Mélanie Richet

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 101**
Kurs-Nr. 34116		**51,90 €**

Französisch Grundstufe 1

Lehrbuch: Couleurs de France 1, ab Lektion 8

Annie Reichert

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 34117		**51,90 €**

GRUNDSTUFE 2 (GERR A2)

Französisch Grundstufe 2

Dieser Kurs ist auch für Quereinsteiger/-innen geeignet. Wir benutzen folgende Zeiten: Gegenwart, passé composé und futur proche - und lernen Land und Leute kennen.
Lehrbuch: Couleurs de France 2, ab Lektion 1

Béatrice Boulay-Benchert

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 105**
Kurs-Nr. 34205		**51,90 €**

Französisch Grundstufe 2

Lehrbuch: Campus 1, ab Lektion 10 (CLE International)
Themen: Frankreich im internationalen Vergleich, Gesundheit, Reisen, usw.
Grammatik: u.a. Personal- / Relativpronomen, Steigerung / Vergleich, Bildung / Stellung des Adverbs.
Ziel des Semesters: Lektionen 10-11-12
Bereitschaft zu aktiver Mitarbeit und häuslicher Vorbereitung sind Voraussetzung.
Höchstteilnehmerzahl: 12
Vorkenntnisse: À Bientôt 1, Pont Neuf 1 oder Couleurs de France 1
Seiteneinsteiger/-innen sind herzlich willkommen!
Agnès Boismorel

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 34206		**80 €**

Jedoch nicht am 21.05.2007!

Französisch Grundstufe 2 am Vormittag

Lehrbuch: Couleurs de France 2, ab Lektion 2
Béatrice Walther

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 34207		**51,90 €**

Französisch Grundstufe 2 am Vormittag

Lehrbuch: Couleurs de France 2, ab Lektion 4
Höchstteilnehmerzahl: 14!!
Annie Reichert

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.30-10 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 34208		**69 €**

Französisch Grundstufe 2

Themen: Über Kleidung sprechen. Eine Möglichkeit oder eine Bedingung ausdrücken. Über unmittelbar Vergangenes sprechen, etc. ...
Grammatik: die Verneinung, der Bedingungssatz mit si, das Adverb étc.
Seiteneinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Bei der Beratung
können Sie eine kostenlosen Einstufungstest machen.
Lehrbuch: Couleurs de France 2, ab Lektion 7
Annie Reichert

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 114**
Kurs-Nr. 34209		**51,90 €**

Französisch Grundstufe 2

Lehrbuch: Couleurs de France 2, ab Lektion 8
Themen: Arbeit, soziale Unterschiede, Freizeitbeschäftigungen, Welt der Elektronik, Sommerferien, Wettervorhersage, usw.
Grammatik: u.a. superlatif, Relativpronomen, conditionnel, subjonctif, futur simple, passé composé und imparfait.
Ziel des Semesters: Lektionen 8-9-10
Höchstteilnehmerzahl: 14
Vorkenntnisse: À Bientôt 1, Pont Neuf 1 oder Couleurs de France 1
Seiteneinsteiger/-innen sind herzlich willkommen!
Agnès Boismorel

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 34210		**69 €**

Jedoch nicht am 22.05.2007!

Bitte melden Sie sich rechtzeitig an. da wir am Ende der Einschreibung die Kurse ausfallen lassen müssen, für die wir nicht genügend Anmeldungen haben.

Französisch Grundstufe 2 am Vormittag

Lehrbuch: Couleurs de France 2, ab Lektion 9
Annie Reichert

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 34211		**51,90 €**

Französisch Grundstufe 2 am Vormittag

Themen: Gefühle und Meinungen ausdrücken, Vergangenes erzählen, etc. ...
Grammatik: Der Subjonctif, das Plus-que-parfait
Lehrbuch: Couleurs de France 2, ab Lektion 11
Seiteneinsteiger/-innen mit entsprechenden Vorkenntnissen sind willkommen. Bei der Beratung können Sie einen kostenlosen Einstufungstest machen.
Annie Reichert

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 34212		**51,90 €**

MITTELSTUFE (GERR B1,B2) AUFFRISCHUNGSKURS

Französisch Auffrischungskurs

Sie haben vor längerer Zeit Französisch gelernt und haben das Gefühl viel vergessen zu haben. Dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre verschütteten Kenntnisse aufzufrischen.
Lehrbuch: Reprise (Hueber Verlag), ab Lektion 9
Themen: Regionen und Landschaften, Arbeitswelt und Berufe, gesellschaftliches Leben und Engagement, usw.
Grammatik: u.a.Personalpronomen, indirekte Rede, conditionnel.
Ziel des Semesters: Lektionen 9-10-11
Höchstteilnehmerzahl: 14
Vorkenntnisse: À Bientôt 2, Pont Neuf 2 oder Couleurs de France 2
Seiteneinsteiger/-innen sind herzlich willkommen!
Agnès Boismorel

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-20.30 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 34460		**69 €**

Jedoch nicht am 24.05.2007!

KONVERSATIONSKURSE

MITTELSTUFE 2 (GERR B2)

Französisch Konversation am Vormittag

Aktuelle Themen sowie Literatur stehen im Vordergrund dieses Kurses. Auch eine Lektüre steht auf dem Programm.
Christa Wölfel

Di ab 13.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
8.30-10 Uhr		**Raum 1**
Kurs-Nr. 34600		**51,90 €**

Französisch Konversation am Abend

Konversationskurs über aktuelle landeskundliche und politische Themen. Daneben Wiederholung ausgewählter Grammatikkapitel. Neben den Texten wird eine Lektüre gelesen.
Christa Wölfel

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 312**
Kurs-Nr. 34605		**51,90 €**

Conversation façile

VereinfachungsProgramm erfolgreich angelaufen...
Die gegründete Forschergruppe zur Vereinfachung der französischen Sprache sucht Probanden, an denen ein System zur Quantifizierung der Grammatik-Resistenz „in Vivo“ erprobt werden kann. Gegen ein geringen Unkostenbeitrag bieten wir jeden Montag von 20 bis 21:30 Uhr ein wettergeschütztes und bei Bedarf beheiztes Testgelände sowie volle Übernahme der gesetzlichen Aufsichtspflicht. In den Testpausen lesen wir in der Zeitschrift „Écoute“ und verkosten ab und zu französische Nahrungsmittel.
Höchstteilnehmer/-innenzahl: 12
Vorkenntnisse: À Bientôt 2, Pont Neuf 2 oder Couleurs de France 2
Seiteneinsteiger/-innen sind herzlich willkommen!
Agnès Boismorel

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 34606		**80 €**

Jedoch nicht am 21.05.2007!

Französischer Konversationskreis

Konversationskreis über aktuelle landeskundliche und politische Themen sowie Literatur und Chanson. Es wird auch Grammatik wiederholt. Sprechen steht im Vordergrund. Theaterbesuche französischer Aufführungen in Schweinfurt und Würzburg gehören selbstverständlich dazu.
Edgar Schuck

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 34607		**51,90 €**

AUFBAUSTUFE 1 (GERR C1)

Conversation française

Vous avez de bonnes connaissances de français et vous souhaitez les approfondir, alors venez en parler!
Au programme: textes tirés de l'actualité, extraits d'auteurs contemporains, chansons, bandes dessinées, improvisation et jeux de rôle, etc... sans oublier le quart d'heure grammatical systématique à chaque séance!
Nombre maximum de participants: 12
Niveau requis: env. 400-600 heures de français
2€ Kopierkosten werden zu Beginn des Kurses eingesammelt
Seiteneinsteiger/-innen sind herzlich willkommen!
Agnès Boismorel

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 34610		**80 €**

Jedoch nicht am 23.05.2007!

In allen Sprachkursen werden zusammen mit den angegebenen Lehrbüchern die zugehörigen Arbeitsbücher (sofern es sie gibt) verwendet.

DELF/DALF

Schweinfurt ist Prüfungszentrum für DELF und DALF

DELF-Vorbereitungskurs für Erwachsene, Studenten und Schüler

Französisch Mittelstufe: DELF-Vorbereitungskurs für Erwachsene, Studenten und Schüler. Sie haben zwischen 100 und 600 Unterrichtsstunden Französisch hinter sich und möchten z. B. Französisch in der Kollegstufe ablegen. Nützen Sie Ihre Französischkenntnisse und sichern Sie sich ein weltweit anerkanntes staatliches Diplom für Französisch als Fremdsprache vom Ministère de l'Éducation Nationale (gilt übrigens als Aufnahmekriterium an französischen Unis bzw. Hochschulen).
Das DELF besteht aus den 4 voneinander unabhängigen Diplomen: A1, A2, B1, B2 des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen. Auf jedem Niveau werden durch eine Reihe von Prüfungen die vier kommunikativen Kompetenzen - mündliches und schriftliches Verstehen, mündliche und schriftliche Ausdrucksfähigkeit bestimmt.
Elementare Sprachverwendung Stufe A1: (100 Stunden) Sie können alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung einfacher, konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen (Name, Adresse usw.). Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn der Gesprächspartner langsam und deutlich spricht.
Elementare Sprachverwendung Stufe A2: (250 Stunden) Sie können häufig gebrauchte Ausdrücke im Zusammenhang mit Bereichen von unmittelbarer Bedeutung verstehen (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit usw.). Sie können sich in routinemäßigen Situationen verständigen. Sie können mit einfachen Mitteln Personen, Orte, Dinge, die eigene Ausbildung und Ihre Umwelt beschreiben.
Selbstständige Sprachverwendung Stufe B1: (400 Stunden) Sie können ein Gespräch gut verfolgen, vor allem wenn es um alltägliche Situationen geht und der Gesprächspartner eine klare und gewöhnliche Sprache benutzt. Sie können in den meisten Situationen, die vorkommen, wenn Sie in das Land der Zielsprache reisen, zurechtkommen. Sie können erzählen, erklären, beschreiben und Gründe angeben.
Selbstständige Sprachverwendung Stufe B2: (600 Stunden) Sie können das Wesentliche eines komplexen Textes über konkrete, abstrakte und sogar technische Themen erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, so dass ein normales Gespräch mit einem Muttersprachler ohne Belastung für beide Gesprächspartner entstehen kann. Sie können Stellung nehmen, sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten erklären.
Angestrebte Prüfungstermine: schriftlich: 07. Juli 2007
mündlich: vom 29. Juni bis 13. Juli 2007
Anmeldeschluss: 19. Mai 2007
Bereitschaft zu aktiver Mitarbeit und häuslicher Vorbereitung sind Voraussetzung.
3 € Kopierkosten werden zu Beginn des Kurses eingesammelt.
Höchstteilnehmerzahl: 12
Agnès Boismorel

Di ab 6.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 34700		**94 €**

Jedoch nicht am 22.05.2007!

AUFBAUSTUFE

Französisch Abiturvorbereitung

Dieser Kurs richtet sich vor allem an Schüler der Grund- und Leistungskurse Französisch (K12 und K13). Anhand aktueller Artikel aus französischen Magazinen (wie z.B. L'Express, Le Monde, La Revue de la Presse) werden Einblicke in die gesellschaftliche Wirklichkeit in Frankreich verschafft. Daneben wird gezielt die Arbeit am Text mit ‚Fragen zum Text', ‚persönlichen Kommentaren' und ‚Version' trainiert. Zu Hause bearbeitete Aufgaben werden individuell korrigiert. Eine Wiederholung der Grammatik ist vorgesehen.
Höchstteilnehmerzahl: 12
2 € Kopierkosten wurden zu Beginn des Kurses eingesammelt. Dies ist ein seit Herbst laufender Kurs, in den Sie sich für die Stunden vor dem Abitur noch anmelden können!
Agnès Boismorel

Mi ab 7.3.	**7 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
15-16.30 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 34805		**41 €**

ITALIENISCH

FILME IN ITALIENISCHER SPRACHE

Ausführliche Beschreibung siehe ab Seite 70 vhs-Filmforum: Kino international und ausliegende Programme

Pane e Tulipane

am 26.2., 19 Uhr
Nr. 57103

Stromboli, Terra di Dio

am 21.5., 19 Uhr
Nr. 57113

Le notti di Cabiria

am 16.7., 19 Uhr
Nr. 57119

Die Filme werden im KuK, Schweinfurt aufgeführt. Für Gruppen der vhs gibt es Ermäßigung.

BERATUNG

Beratung Spanisch

Sie können an diesem Tag nähere Auskünfte zu den Kursen bekommen und Ihre Kenntnisse kostenlos einstufen lassen.
Dott.ssa Sofia Fiorillo

Sa am 10.2.	**1 Rathaus 1. Stock**
10.30-12 Uhr	
Kurs-Nr. 35000	**kostenlos**

Beratung sonst bitte nach Vereinbarung: Tel.: 09721/51538

KURSE

GRUNDSTUFE (GERR A1)

GRUNDSTUFE 1 - ANFÄNGERKURSE

Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag

Lehrbuch: Espresso 1, Hueber, ab Lektion 1
Roberta Michelon

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-10.30 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 35100		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 1 (E)

Italienisch für Anfänger mit geringen oder gar keinen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Espresso 1, Hueber, ab Lektion 1
Laura Bruno

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 108**
Kurs-Nr. 35105		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 1 (E)

Italienisch für Anfänger mit geringen oder gar keinen Vorkenntnissen.
Lehrbuch: Espresso 1, Hueber, ab Lektion 1
Dott.ssa Sofia Fiorillo

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 311**
Kurs-Nr. 35106		**51,90 €**

GRUNDSTUFE (GERR A1) FORTSETZUNGSKURSE

Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag

Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 4
Quereinsteiger willkommen!
Anna Morra-Stein

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10.30-12 Uhr		**Zi. 105**
Kurs-Nr. 35110		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 1 (E)

Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 6/7
Dottssa. Eleonora Iacomi

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 101**
Kurs-Nr. 35115		**51,90 €**

Stadt SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt.
Museen und Galerien

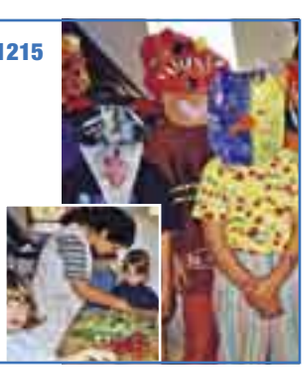
Museums-Service MuSe • Anmeldung und Informationen unter Tel. 09721-51215

Kurse für Erwachsene
27. 2., 6., 13., 27. 3 und 3., 10. 4. 2007, jeweils 18.30 bis 20.00 Uhr
Mit Farbe und Musik – Meditatives Malen
Elona Ernst-Coburger, Galerie Alte Reichsvogtei

09. – 11. 03. 2007
Experimentelles Malen
Hille Reick M.A., Galerie Alte Reichsvogtei
09.03. 19-21 Uhr, 10.03. 10-13 und 14-17 Uhr, 11.03. 10-14 Uhr

21. 04. 2007, 15 Uhr
Museum für Einsteiger, Streifzug durch die Reichsstadtgeschichte vom frühen Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert
Gabriele Hendges M.A., Museum Altes Gymnasium

09. 05. 2007, 18.30 Uhr
Abschied – Führung mit Tanz
Heike Meidel-Masuch, Friederike Kotouc, Galerie Alte Reichsvogtei



Italienisch Grundstufe 1 (E)

Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 4
Dott.ssa Sofia Fiorillo

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
20-21.30 Uhr		**Raum 3**
Kurs-Nr. 35116		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag

Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 6/7
Dott.ssa Sofia Fiorillo

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Harmoniegebäude**
10-11.30 Uhr		**Raum 3**
Kurs-Nr. 35120		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 1

Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 6/7
Dott.ssa Sofia Fiorillo

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
18-19.30 Uhr		**Raum 3**
Kurs-Nr. 35125		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 1 (E)

Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 7
Dr. Silvana Esposito Kemper

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-20 Uhr		**Zi. 111**
Kurs-Nr. 35126		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 1 am Vormittag

Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 7/8
Quereinsteiger sind willkommen!
Anna Morra-Stein

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-10.30 Uhr		**Zi. 101**
Kurs-Nr. 35127		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 1

Vogliamo continuare - i progressi portano piacere.
Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 8/9
Die Dozentin hält 15 Abende ohne Zuzahlung - unabhängig von der Teilnehmerzahl.
Gisela Finster

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-19.30 Uhr		**Zi. 314**
Kurs-Nr. 35128		**51,90 €**

GRUNDSTUFE 2 (GERR A2)

Italienisch Grundstufe 2 am Vormittag

Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 11/12
Auch für Seiteneinsteiger mit passenden Vorkenntnissen!
Roberta Michelon

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-10.30 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 35200		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 2

Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 12
Dr. Silvana Esposito Kemper

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 111**
Kurs-Nr. 35204		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 2

Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 12
Dott.ssa Sofia Fiorillo

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 117**
Kurs-Nr. 35205		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 2

Una qualità degli Italiani? Parlare! Facciamolo anche noi!
Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 13
Patrizia Bellini

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 311**
Kurs-Nr. 35206		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 2

Si studia, si legge e si cerca di parlare in italiano.
Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 15
Antonio Lucchetta

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 35207		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 2

Lehrbuch: Buongiorno! Neu, ab Lektion 16/17
Dott.ssa Sofia Fiorillo

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17.30-19 Uhr		**Zi. 101**
Kurs-Nr. 35208		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe 2 für Senioren und Seniorinnen

Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.
Hildegard Schmidt

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**Seniorenbüro**
10-11.30 Uhr		**Petersgasse 5**
Kurs-Nr. 35230		**51,90 €**

MITTELSTUFE 1 (GERR B1)

Italienisch Mittelstufe 1

Per partecipanti che desiderano ripetere e approfondire quanto imparato finora.
Lehrbuch: Buonsera a tutti!, ab Lektion 4
Maria Lucchetta

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 108**
Kurs-Nr. 35305		**51,90 €**

Italienisch Mittelstufe 1 am Vormittag

Buonasera a tutti!, ab Lektion 6
Ursula Klein

Fr ab 9.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-10.30 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 35306		**51,90 €**

Italienisch Mittelstufe 1 am Vormittag

Buonasera a tutti!, lezione 6
Ursula Klein

Fr ab 9.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10.30-12 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 35307		**51,90 €**

Italienisch Mittelstufe 1

Per partecipanti che desiderano ripetere e approfondire quanto imparato finora. I diversi testi del libro e gli esercizi invitano alla dicussione su temi di attualitá.
Lehrbuch: Buonsera a tutti!, ab Lektion 7
Maria Lucchetta

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 108**
Kurs-Nr. 35308		**51,90 €**

Italienisch Mittelstufe 1 Konversation am Vormittag

Conversazione libera - materiale vien offerto - bastano „Grundkenntnisse“ - ideal für Seiteneinsteiger. Salite sul nostro treno!
scelta libera della maestra
Die Dozentin hält 15 Vormittage ohne Zuzahlung unabhängig von der Teilnehmerzahl.
Gisela Finster

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 416**
Kurs-Nr. 35330		**51,90 €**

MITTELSTUFE 2 (GERR B2)

Italienisch Mittelstufe 2

Dopo aver terminato ‚Buongiorno-Neu‘ e ‚Buonasera a tutti‘, vogliamo ora mettere in pratica quanto imparato, conversando, leggendo e scrivendo in italiano.
Dott.ssa Sofia Fiorillo

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
16-17.30 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 35401		**51,90 €**

Italienisch Mittelstufe 2 - Konversation

Wir arbeiten mit Zeitschriften, Zeitungsartikeln und Erzählungen und wiederholen dabei Grammatik.
Hildegard Schmidt

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Seniorenbüro**
9-10.30 Uhr		**Petersgasse 5**
Kurs-Nr. 35402		**51,90 €**

AUFBAUSTUFE 1 (GERR C1)

Italienisch Aufbaustufe 1- Konversation

Si studia, si legge, si conversa e si scrive in lingua italiana.
Antonio Lucchetta

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 35501		**51,90 €**

Neu!!! ITALIENISCH FÜR DEN BERUF

Italienisch Grundstufe 1 - für den Beruf

am frühen Vormittag
Ein Kurs (vor der Arbeit!!) für alle, die Italienisch nicht nur im Urlaub benutzen, sondern auch für Geschäftskontakte. Es werden die häufigsten Situationen des Geschäftsalltags erarbeitet. Die Grammatik wird nur diesen Bedürfnissen entsprechend behandelt. Vorkenntnisse aus etwa drei bis vier Semestern Italienisch reichen aus.
Lehrbuch: Italienisch für den Beruf, Langenscheidt
Roberta Michelon

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
7.45-8.45 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 35600		**51,90 €**

SPANISCH

FILME IN SPANISCH

Ausführliche Beschreibung siehe ab Seite 70 vhs-Filmforum: Kino international und ausliegende Programme

El viento s llevó loque

am 2.7., 19 Uhr

Nr. 57117

Die Filme werden im KuK, Schweinfurt aufgeführt. Für Gruppen der vhs gibt es Ermäßigung.

BERATUNG

Beratung Spanisch

Sie können an diesem Tag nähere Auskünfte zu den Kursen bekommen und Ihre Kenntnisse kostenlos einstufen lassen.

Rocio Sendner

Sa am 10.2.		**1 Rathaus 1. Stock**
10.30-12 Uhr		
Kurs-Nr. 36000		**kostenlos**

Beratung sonst bitte nach Vereinbarung: Tel.: 09721/51538

KURSE

GRUNDSTUFE 1 (GERR A1)

Spanisch Grundstufe 1 am Vormittag (E)

Lehrbuch: el nuevo curso 1, ab Lektion 1

Elizabeth Meyer-Urena

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
10-11.30 Uhr		**Raum 4**
Kurs-Nr. 36100		**51,90 €**

Spanisch Grundstufe 1 (E)

Lehrbuch: el nuevo curso 1, ab Lektion 1

Sandra Ort

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 308**
Kurs-Nr. 36105		**51,90 €**

Spanisch Grundstufe 1 (E)

Lehrbuch: el nuevo curso 1, ab Lektion 1

Maria del Carmen Gomez de Saal

Do ab 15.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 308**
Kurs-Nr. 36106		**51,90 €**

Spanisch Grundstufe 1 (E)

Lehrbuch: el nuevo curso 1, ab Lektion 1

Elizabeth Meyer-Urena

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 111**
Kurs-Nr. 36107		**51,90 €**

GRUNDSTUFE 1 (GERR A1) FORTSETZUNGSKURSE

Spanisch Grundstufe 1 am Vormittag

Lehrbuch: el nuevo curso 1, ab Lektion 6

Rocio Sendner

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 105**
Kurs-Nr. 36110		**51,90 €**

Spanisch Grundstufe 1 (E)

Lehrbuch: el nuevo curso 1, ab Lektion 5/6

Sandra Ort

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 308**
Kurs-Nr. 36116		**51,90 €**

Spanisch Grundstufe 1 (E)

Lehrbuch: el nuevo curso 1, ab Lektion 5/6

Sandra Ort

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 308**
Kurs-Nr. 36117		**51,90 €**

INTENSIVKURSE

Spanisch Grundstufe 1 - Intensivkurs

Für diejenigen, die Spanisch etwas rascher lernen möchten.
Lehrbuch: el nuevo curso 1, Langenscheidt, ab Lektion 7/8

Höchstteilnehmerzahl: 16!!

Elizabeth Meyer-Urena

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
18.15-20.30 Uhr		**Raum 1**
Kurs-Nr. 36120		**87,60 €**

Spanisch Grundstufe 1 - Intensivkurs

Für diejenigen, die Spanisch etwas rascher lernen möchten.
Lehrbuch: el nuevo curso 1, Langenscheidt, ab Lektion 7/8

Höchstteilnehmerzahl: 16!!

Sandra Ort

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-20.30 Uhr		**Zi. 124**
Kurs-Nr. 36121		**87,60 €**

Spanisch Grundstufe 1

Lehrbuch: el nuevo Curso 1, Langenscheidt, ab Lektion 8

Minerva Ambròs Batlle

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-20 Uhr		**Zi. 316**
Kurs-Nr. 36125		**51,90 €**

Spanisch Grundstufe 1

Lehrbuch: el nuevo curso 1, ab Lektion 10

Maria del Carmen Gomez de Saal

Mi ab 14.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 102**
Kurs-Nr. 36126		**51,90 €**

Spanisch Grundstufe 1

Lehrbuch: el nuevo Curso 1, Langenscheidt, ab Lektion 11

Elizabeth Meyer-Urena

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 102**
Kurs-Nr. 36127		**51,90 €**

GRUNDSTUFE 2 (GERR A2)

Spanisch Grundstufe 2 am Vormittag

Lehrbuch: el nuevo curso 2, ab Lektion 1/2

Elizabeth Meyer-Urena

Do ab 8.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10.30-12 Uhr		**Zi. 101**
Kurs-Nr. 36200		**51,90 €**

Spanisch Grundstufe 2

Lehrbuch: el nuevo curso 2, ab Lektion 3

Elizabeth Meyer-Urena

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 114**
Kurs-Nr. 36205		**51,90 €**

Spanisch Grundstufe 2

Lehrbuch: el nuevo curso 2, ab Lektion 6

Minerva Ambròs Batlle

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 416**
Kurs-Nr. 36206		**51,90 €**

Spanisch Grundstufe 2

Lehrbuch: el nuevo curso 2, ab Lektion 8

Rocio Sendner

Mi ab 7.3.	**13 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 420**
Kurs-Nr. 36207		**51,90 €**

MITTELSTUFE1 (GERR B1)

Spanisch Training

La práctica hace al maestro. Vocabulario, gramática y conversación.

Höchstteilnehmerzahl: 12

Elizabeth Meyer-Urena

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 314**
Kurs-Nr. 36305		**78 €**

MITTELSTUFE 2 (GERR B1/B2)

Spanisch Mittelstufe 2 (B1/B2) - Konversationskurs

Quiere usted, conversar y discutir en espanol, sobre temas en general? Entonces ‚BIENVENIDO AL CURSO'.
Trabajaremos con textos periodísticos y literarios.

Sandra Ort

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 36405		**51,90 €**

WEITERE FREMDSPRACHEN

Wenn Sie eine Sprache lernen möchten, die Sie hier nicht finden, rufen Sie uns bitte an! (09721/51476, 51538) - oder sagen Sie uns sonst Bescheid. Wir sammeln die Interessenten und richten eine Gruppe ein, wenn genügend Teilnehmer da sind.

Arabisch Grundstufe 1

Anfängerkurs
Arabisch für den Alltag.
Lehrbuch: Arabisch für die Erwachsenenbildung. Sammelbestellung im Kurs!
Mahmoud Bakir

Di ab 6.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 418**
Kurs-Nr. 37011		**51,90 €**

Arabisch Grundstufe 1

Fortsetzungskurs
Arabisch für den Alltag.
Lehrbuch: Arabisch für die Erwachsenenbildung, ab Lektion 11
Mahmoud Bakir

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 418**
Kurs-Nr. 37012		**51,90 €**

Arabisch Grundstufe 1

Fortsetzungskurs
Arabisch für den Alltag.
Lehrbuch: Arabisch für die Erwachsenenbildung, ab Lektion 32
Mahmoud Bakir

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 418**
Kurs-Nr. 37013		**51,90 €**

Chinesisch Grundstufe 1

Anfängerkurs
Lehrbuch: ‚Chinesisch - Sprachpraxis im Alltag' Ein Lehrbuch für Anfänger, ISBN 3-926972-70-X, Gottfried Egert Verlag, ab Lektion 1
Dr. Song Han

Di ab 6.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-20.30 Uhr		**Zi. 420**
Kurs-Nr. 37021		**51,90 €**

Chinesisch Grundstufe 1

Fortsetzungskurs
Lehrbuch: ‚Chinesisch - Sprachpraxis im Alltag' Ein Lehrbuch für Anfänger, ISBN 3-926972-70-X, Gottfried Egert Verlag, ab Lektion 8
Dr. Song Han

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-20.30 Uhr		**Zi. 416**
Kurs-Nr. 37022		**51,90 €**

Japanisch Grundstufe 1

Anfängerkurskurs
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lektion 1
Aki Sato

Mi ab 18.4.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 111**
Kurs-Nr. 37040		**51,90 €**

Japanisch Grundstufe 1

Fortsetzungskurs
Lehrbuch: Japanisch im Sauseschritt 1, ab Lektion 25
Aki Sato

Mi ab 18.4.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19.45-21.15 Uhr		**Zi. 101**
Kurs-Nr. 37041		**51,90 €**

Kroatisch Grundstufe 1

Anfängerkurs
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Amira Tucovic

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 420**
Kurs-Nr. 37051		**51,90 €**

Neugriechisch Grundstufe 1

Anfängerkurs
Lehrbuch: Kalimera, Langenscheidt, ab Lektion 1
Eleni Gkintidou

Di ab 6.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 114**
Kurs-Nr. 37061		**51,90 €**

Neugriechisch Grundstufe 1

Fortsetzungskurs
Fortsetzung vom letzten Semester
Lehrbuch: Kalimera, Langenscheidt, ab Lektion ?
Eleni Gkintidou

Do ab 8.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 102**
Kurs-Nr. 37062		**51,90 €**

Niederländisch Grundstufe 1

Lehrbuch: Taal vitaal, Niederländisch für Anfänger, Hueber
Ingrid Seinstra

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19.30-21 Uhr		**Zi. 420**
Kurs-Nr. 37071		**51,90 €**

Portugiesisch Grundstufe 1

Sprache, Landeskunde und interkulturelle Tipps für Teilnehmer/-innen, die vielleicht eine Geschäfts- oder Urlaubsreise planen. In diesem Spezialkurs lernen Sie Kontakte zu knüpfen, einfachen Gesprächen zu folgen, Mitteilungen zu machen und zu verstehen. Sie erwerben einen Grundwortschatz und wichtige Strukturen für Alltagssituationen.
Lehrbuch: Falar ..., Ler ..., Escrever... Português Neu, Klett, ab Lektion 1
Ana Maria Benevides Werner

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-19.30 Uhr		**Zi. 414**
Kurs-Nr. 37081		**51,90 €**

Portugiesisch Grundstufe 1

Fortsetzungskurs
Lehrbuch: Falar ..., Ler ..., Escrever... Português Neu, Klett, ab Lektion 17
Ana Maria Benevides Werner

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19.45-21.15 Uhr		**Zi. 414**
Kurs-Nr. 37082		**51,90 €**

Russisch Grundstufe 1

Anfängerkurs
Lehrbuch: MOCT 1, ab Lektion 1
Irina Bathon

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 418**
Kurs-Nr. 37091		**51,90 €**

Russisch Grundstufe 1

Russisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen (inklusive der kyrillischen Schrift)
Lehrbuch: MOCT 1, ab Lektion 4
Irina Bathon

Di ab 6.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 418**
Kurs-Nr. 37092		**51,90 €**

Schwedisch Grundstufe 1

Anfängerkurs
Lehrbuch: tala svenska, Groa-Verlag, ab Lektion 1
Lothar Marzahn

Do ab 8.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 420**
Kurs-Nr. 37101		**51,90 €**

Schwedisch Grundstufe 1

Fortsetzungskurs
Lehrbuch: Ritte, Schwedisch, Hueber, ab Lektion 9
Lothar Marzahn

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 104**
Kurs-Nr. 37102		**51,90 €**

Tschechisch Grundstufe 1

für Anfänger
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.
Radka Nassios

Mo ab 12.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19.30-21 Uhr		**Zi. 414**
Kurs-Nr. 37121		**51,90 €**

Tschechisch Grundstufe 2

Konversations- und Wiederholungskurs.
Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben. Seiteneinsteiger/-innen sind willkommen.
Radka Nassios

Mo ab 12.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-19.30 Uhr		**Zi. 414**
Kurs-Nr. 37122		**51,90 €**

Türkisch Grundstufe 1

Lehrbuch: Güle Güle, ab Lektion 1
nicht vom19.3. bis 30.3.!
Diyap Yesil

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
18.15-19.45 Uhr		**Raum 3**
Kurs-Nr. 37131		**51,90 €**

Türkisch Grundstufe 1

Fortsetzungskurs
Lehrbuch: Güle Güle, ab Lektion 7
Diyap Yesil

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
18.15-19.45 Uhr		**Raum 3**
Kurs-Nr. 37132		**51,90 €**

Türkisch Grundstufe 2

Für Teilnehmer/-innen, die das Lehrbuch: Güle Güle abgeschlossen haben. Kommunikations-, Aussprache-, Vokabelübungen und Sprachpraxis.

Diyap Yesil

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
18.15-19.45 Uhr		**Raum 3**
Kurs-Nr. 37133		**51,90 €**

Türkisch Crash-Kurs am Wochenende

Für Teilnehmer/-innen, die das Lehrbuch: Güle Güle abgeschlossen haben. Kommunikations-, Aussprache-, Vokabelübungen und Sprachpraxis.

Diyap Yesil

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**Harmoniegebäude**
18.15-19.45 Uhr		**Raum 3**
Kurs-Nr. 37135		**kostenlos**

FORTBILDUNG FÜR SPRACHKURSLEITER-INNEN

Sprachentag der Unterfränkischen Volkshochschulen am 17.3.2007 in Aschaffenburg!!
Nicht vergessen!

Anfangsmotivation im Fremdsprachenunterricht und dann ...?

Ein großer Bedarf an Sprachkursen ist deutlich an den hohen Anmeldezahlen erkennbar. Dennoch zeigt sich ein vergleichsweise starker Schwund bereits nach spätestens 2 Semestern, so dass das Zustandekommen von Folgekursen oft gefährdet ist. Woran liegt das?
Dieser Workshop soll dazu dienen, gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen, die hohe Anfangsmotivation der Kursteilnehmer/-innen zu halten

Anmeldeschluss: 4.10.
Anmeldung ausschließlich beim Bayerischen Volkshochschulverband www.vhs-bayern.de!

Sa am 12.5.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
9-16 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 39001		**22 €**

In Zusammenarbeit mit dem Langenscheidt-Verlag

Aspekte - Das neue DaF-Lehrwerk für die Mittelstufe

Multimedial - flexibel - motivierend

Helen Schmitz

Fr am 22.6.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
14-17 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 39005		**kostenlos**

Echrat Tellert,

Echrat Tellert,

Gesundheit

Beratung und Information:
Jutta Cize, Tel.:09721/ 51620
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

vhs Gesundheit gemeinsam erleben

vhs – Bildung für Gesundheit

Das solidarisch organisierte Gesundheitswesen steht in unserer Gesellschaft vor einer großen Herausforderung. Der demografische Wandel: immer mehr Menschen werden immer älter, die Zunahme von bewegungs-, ernährungs- und stressbedingten Krankheiten und - damit einhergehend - die dramatischen Kostensteigerungen bei den kurativen Leistungen erfordern von allen Menschen ein erhebliches Maß an mehr Eigeninitiative und Selbstverantwortung im gesundheitlichen Handeln. Das eigene Verhalten muss neu überdacht und gegebenenfalls geändert werden. Verhaltensänderungen sind jedoch immer mit z.T. langwierigen Bildungsprozessen verknüpft. Angebote, die hierzu Wissen und Kompetenzen vermitteln, werden eine zunehmende gesellschaftliche Bedeutung erlangen. Sie müssen allen Menschen in allen Lebensphasen die Teilhabe ermöglichen und so gestaltet sein, dass sie die Lernprozesse behutsam begleiten. Mit ihrem Gesundheitsprogramm bedienen die Volkshochschulen diesen wachsenden Bedarf an Bildungsmaßnahmen zur Förderung der individuellen Gesundheit und zur Prävention von Krankheiten. Sie stellen flächendeckend ein Angebot bereit, das sich an landesweiten Qualitätsstandards orientiert und den Menschen zu sozial verträglichen Konditionen neue Möglichkeiten eröffnet, die eigenen gesundheitserhaltenden Ressourcen zu stärken. Das Angebot umfasst Vorträge, Kurse und Seminare zu allen Bereichen der Gesundheit, von der Bewegung, Körpererfahrung und Entspannung bis hin zur Ernährung, Stressbewältigung und Gesundheitspflege. Die Volkshochschulen erfüllen damit einen wichtigen öffentlichen Auftrag.

Erkrankungen, Heilmethoden, Gesundheitsförderung

Vorträge ohne Anmeldung

‚Viel zu dick, was tun?'

Beleuchtet werden die Ursachen für hohes Übergewicht und der Fettsucht, einer Krankheit, die wiederum viele weitere Krankheiten verursacht. Chefarzt Dr. Roland Vieth vom St.Josefs-Krankenhaus Schweinfurt informiert über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten von konservativ bis operativ.

Dr. med. Roland Vieth
Do am 29.3. — **St. Josef Krankenhaus**
19.30 Uhr — **Cafeteria, 2. St.**
Nr. 41101 — **Eintritt frei**

HPV - Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs

Seit neuesten Studien gibt es einen Impfstoff gegen Humane Papilloviren (HPV), der nachweislich die Immunantwort verstärkt und eine hohe Antikörperkonzentration hervorruft. Er kann deshalb zur Prävention von Gebärmutterhalskrebs auch bei sehr jungen Frauen injiziert werden.
Ein Schweinfurter Frauenarzt stellt den Impfstoff mit seiner Wirkung vor und beantwortet Fragen.

Dr. med. Dieter Hanschke
Mo am 23.4. — **Friedrich-Rückert-Bau**
18 Uhr — **Leopoldina Saal**
Nr. 41102 — **4 € Eintritt**

Restless Legs Syndrom: das Syndrom der unruhigen Beine

Vier bis acht Millionen Menschen in Deutschland leiden an dem ‚Syndrom der unruhigen Beine'. Quälende Missempfindungen in den Beinen wie Kribbeln, Reißen, Brennen, Ziehen oder Jucken sind die charakteristischen Symptome dieser alten, aber oft unerkannten neurologischen Krankheit. Die Beschwerden treten typischerweise nachts im Schlaf oder in längeren Ruhephasen auf. Ziel des Vortrags ist es, über die Symptome und moderne Therapiemöglichkeiten zu informieren. Der Referent ist Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin am Klinikum Michelsberg in Münnerstadt.

Dr. med. Bernd Seese
Mi am 28.3. — **Friedrich-Rückert-Bau**
19.30 Uhr — **Leopoldina Saal**
Nr. 41103 — **4 € Eintritt**

Rund um die Gesundheit

In Kooperation mit der Gleichstellungsstelle
Gesundheitsthemen werden von einer Ärztin leicht verständlich referiert. Insbesondere für Frauen mit Migrationshintergrund werden gängige Krankheiten (wie z.B. Bluthochdruck, Osteoporose, Asthma, Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislaufbeschwerden) besprochen über Beschwerden, Diagnosestellung, Therapieformen bis hin zu Präventionsmöglichkeiten. Im Dialog können individuell Schwerpunkte gesetzt und auf Wunsch der Teilnehmerinnen bestimmte Themen intensiver betrachtet werden.
Veranstaltungsort: Interkulturelles Begegnungszentrum in der Oberen Straße in Schweinfurt
Kopier-/ Materialkosten: 3 €, zahlbar bei der Kursleitung.

Yurdagül Yüce
Di am 13.3., 15.5., 12.6.
10 – 12 Uhr
Kurs-Nr. 41104 — **Eintritt frei**

Hilfe für Suchtkranke mit Migrationshintergrund

Die Therapieeinrichtung „dönüs" richtet sich mit einem speziellen Angebot an suchtkranke (junge) Männer aus dem muslimischen Kulturkreis. Warum diese Zielgruppe ein spezielles Angebot benötigt, wie die Therapieprozesse aussehen können, welche Ansätze dabei zugrunde liegen, wie Partner und Familie mit einbezogen werden, dies alles stellt ein Team der Einrichtung vor. Fragen und Diskussion im Anschluss werden von der Schweinfurter Integrationsbeauftragten Funda Ersindigil moderiert.

Veranstaltungsort: Moschee in der Wirsingstraße 14
Sa 17.3., ab 17 Uhr
Kurs-Nr. 41105

In Kooperation mit der Augenklinik und Augenlaserklinik Mainfranken:

Makuladegeneration – jetzt kein Schicksal mehr

Immer mehr Menschen leiden bei uns an altersbezogener Makuladegeneration. Konnte früher nur selten geholfen werden, gibt es heute bei trockenen und feuchten Makuladegenerationen Hilfe und sogar eine deutliche Verbesserung des Sehens. Dargestellt werden intravitreale Injektionen, Makulaoperationen, Laserverfahren, photodynamische und andere hilfreiche Therapien.

Dr. med. Harry Domack
Mi am 23.5. — **Friedrich-Rückert-Bau**
19.30-21 Uhr — **Leopoldina Saal**
Nr. 41106 — **4 € Eintritt**

Legasthenie und Augen

Lese-, Schreib- und Rechenstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und ADS machen vielen Kindern die Schule schwer. Oft sind es die Augen, die diese Probleme mit verursachen. Eine sorgfältige spezielle Untersuchung und darauf basierende Behandlung der Augen, kann Hilfe bringen. Erläutert werden Störungen, Untersuchungen und Therapie. Auch auf die ‚Winkelfehlsichtigkeit' und ihre tatsächliche Relevanz wird ausführlich eingegangen.
Das Team der Augenklinik Mainfranken informiert Eltern, Lehrer, Erzieher, Großeltern.

Dr. med. Harry Domack
Mi am 13.6. — **Friedrich-Rückert-Bau**
19.30-21 Uhr — **Leopoldina Saal**
Nr. 41107 — **4 € Eintritt**

Schweinfurter Arzt-Patientenseminare: Rund um das Herz

Professor Dr. med. Hubert Seggewiß und das Team der Medizinischen Klinik 1 des Leopoldina Krankenhauses informieren zu den verschiedenen Themen rund um das Herz.

14.3.: Herzmuskelschwäche
25.4.: Raucherbein – muss nicht sein
16.5.: Herz und Schilddrüse
20.6.: Herz und Niere

Leopoldina-Krankenhaus, 12. St.
18-19.30 Uhr — **Vortragsraum**
Kurs-Nr. 41111 — **Eintritt frei**

Sind Sie fit?

- Erste-Hilfe-Lehrgänge für Jedermann, Führerscheine und Betriebshelfer
- Sanitätsausbildung
- Rettungsdienstausbildung
- alle Kurse ab 12 Teilnehmer auch inhouse

Bayerisches Rotes Kreuz
Kreisverband Schweinfurt
Gorch-Fock-Str. 13
97421 Schweinfurt
Tel.: 09721/94904-0
Fax.: 09721/94904-34
www.kvschweinfurt.brk.de

Seminare mit Anmeldung

Tui Na-Massage gegen Nacken-, Rücken-, Bein- und Ischiasbeschwerden

Viele Menschen leiden an allgemeinen Steife- oder Verspannungsschmerzen im Hals-, Brust-, Lendenwirbel oder Bein- und Ischiasbereich. Die chinesische Medizin bietet seit 2000 Jahren mit Hilfe der Tui Na-Massage, Kräutermischungen und Übungen aus dem QiGong wirkungsvolle therapeutische Methoden, Rehabilitations- und Vorbeugungsmöglichkeiten an. Tui Na ist eine spezielle Massagetechnik in der chinesischen Medizin. Im Seminar werden Tests für die entsprechende Beweglichkeit und Kräutertherapie angesprochen sowie auch Tui Na- und Vorbeugungsübungen individuell gezeigt und praktisch geübt.
Bitte Schreibzeug mitbringen.

Weihong Yang

Di ab 17.4.	**2 mal**	**vhs Schrotturm**
18.30-21 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 41201		**25 €**

Osteopathie - eine andere Art von Medizin

Osteopathie ist eine ganzheitliche Therapieform, bei der Bestandteile unseres Körpers (Knochen, Muskeln, innere Organe, Nervensystem, Bindegewebe) in einer Wechselbeziehung stehen. Solange das sensible Gleichgewicht funktioniert, ist der Mensch gesund. Traumata, Unfälle, schwere Geburten sowie Infektionen können dieses Gleichgewicht stören und Funktionsstörungen entstehen. Unterschiedliche Krankheitsbilder (z.B. Rücken-, Kopf-, Verdauungsbeschwerden bei Erwachsenen, Schlafstörungen/ Tonusprobleme beim Baby) werden von einem Osteopathen, Heilpraktiker und Physiotherapeuten erläutert.

Jürgen Tropsch

Sa am 12.5.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-12 Uhr		**Zi. 303**
Kurs-Nr. 41202		**5 €**

Gesunde Kinder durch Klassische Homöopathie

ADS, Hyperaktivität, Entwicklungsstörungen, Ängste, Immunschwäche, Allergien, Neurodermitis, Asthma, chronische Bronchitis-... unsere Kinder werden immer kranker!
Cortison, Antibiotika, Ritalin sind keine Dauerlösung, denn sie unterdrücken die Symptome anstatt ursächlich zu heilen. Wenn wir geistig, seelisch und körperlich gesunde Kinder wollen, gibt es eine Alternative: die Klassische Homöopathie, die das Kind in seiner Gesamtpersönlichkeit mit all seinen individuellen Aspekten behandelt, die Selbstheilungskräfte gezielt aktiviert und Raum schafft für eine gesunde Entwicklung ohne Unterdrückung der Symptome. Anhand von praktischen Beispielen werden homöopathische Behandlung von Kindern und Heilungsverläufe veranschaulicht - sowohl bei akuten als auch chronischen Erkrankungen.

Johanna Lauerbach

Sa am 5.5.	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-13 Uhr	**Zi. 305**
Nr. 41203	**14 €**

‚Bleibt mir denn nichts erspart?' Das Alter(-n) und die Homöopathie

Nicht nur, dass das Sehen, die Merkfähigkeit und vielleicht das Hören im Alter nachlässt - nein - auch schwere Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems wie z.B. Herzinsuffizienz und zerebrale Durchblutungsstörungen, Apoplex bis hin zu offenen Beine, Erkrankungen der Atemorgane wie Altershusten und Asthma, Osteoporose, Diabetes und Demenz sowie Krebs treten gerade in diesem Lebensabschnitt auf.
Die Klassische Homöopathie bietet mit ihren kostengünstigen sowie unproblematischen Medikamenten eine wichtige Alternative und Ergänzungen zu den sonstigen Therapiemaßnahmen.
Auch und gerade weil oft bereits schon viele Medikamente genommen werden, sind die schnell, sanft und schonend helfenden Homöopathika eine sehr gute und effiziente Alternative und/oder Ergänzung.
Der Referent ist Klassischer Homöopath.

Michael Leisten

Di am 15.5.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
18-20 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 41204		**10 €**

‚Kann ich sonst noch was tun?' Die Pflege älterer Menschen und die Homöopathie

Im Seminar werden die gleichen Kursinhalte vorgestellt wie sie im Angebot 41204 beschrieben. Als Zielgruppe sind allerdings diejenigen angesprochen, die sich mit der Pflege und Betreuung älterer Menschen befassen und in diesem Zusammenhang erfahren und austauschen möchten, welche Möglichkeiten die Homöopathie in der Geriatrie anbietet.

Michael Leisten

Di am 22.5.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19.30-21.30 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 41205		**10 €**

Erschöpfungszustände und Klassische Homöopathie

‚Ich bin erschöpft und kann nicht mehr' - Beim Burn-out-Syndrom fühlen sich Betroffene aufgrund konstanter Dauerbelastung körperlich wie seelisch nicht mehr oder nur noch unter größter Anstrengung fähig, den eigenen oder von außen herangetragenen Ansprüchen an die Leistungsfähigkeit zu entsprechen. Zu den Beschwerden und Symptomen wie dauernde Müdigkeit, Ess- und Schlafstörungen, depressive Verstimmung, psychosomatische Störungen, Denk- und Konzentrationsstörungen u. a. stellt sich oft ein Gefühl des Versagens ein. Wie hier die Medikamente der Klassischen Homöopathie wirken wird von einem Homöopathen aufgezeigt.

Michael Leisten

Do am 24.5.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19.15-21.45 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 41206		**12 €**

Studium der
Klassischen Homöopathie
für Heilpraktiker und HP-Schüler,
Ärzte u. Medizinstudenten u.a.
medizinische Berufe, sowie Laien

Fachausbildung
Klassische Homöopathie für Zahnärzte
Klassische Homöopathie für Tierärzte
Klassische Homöopathie für Laien

Heilpraktiker
Ausbildung
für medizinisches Personal u. Laien

Das aktuelle Kurs- und
Seminarprogramm liegt bereit!
Anmeldung ab sofort unter:
Telefon 09383/99192

Homöopathie-Hof
in Laub bei Prichsenstadt
www.homoeopathie-hof.de

michael LEISTEN
HOMÖOPATHIE

Reizdarmsyndrom

Wenn es im Bauch rumort, können die Ursachen in der Ernährung liegen!
Viele Jahre leiden manche Menschen an diffusen Darmbeschwerden. Reizdarmsyndrom heißt oftmals die Diagnose. Seit einigen Jahren gibt es neue Möglichkeiten, Beschwerden im Darmbereich zu diagnostizieren. Fructose-Malabsorption und andere Lebensmittelunverträglichkeiten stecken oftmals dahinter. Eine Oecotrophologin zeigt verschiedene Ursachen für Darmbeschwerden mit ihren Diagnose- und Therapiemöglichkeiten auf. Das Seminar soll den Menschen Mut machen, die an Darmbeschwerden leiden und die Ursache bisher noch nicht herausgefunden haben.

Dr. Ulrike Eigner

Fr am 22.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-21.30 Uhr		**Zi. 305**
Kurs-Nr. 41207		**15 €**

Bitte beachten Sie auch unser Seminarangebot Nr. 47201 zum Thema Neurodermitis und Ernährung mit Frau Dr. Eigner.

MammaCare© - eine Methode zur Brustselbstuntersuchung

‚Geben Sie sich in erfahrene Hände- in Ihre eigenen': die Selbstuntersuchung der Brust als Ergänzung zur ärztlichen Vorsorgeuntersuchung ist für jede Frau erlernbar. Sie ist ein Angebot, um Frauen für das Thema Brustkrebs zu sensibilisieren und zu einer aktiven Teilnahme an der Früherkennung zu motivieren. Die MammaCare© -Methode basiert auf Silikonmodellen mit eingearbeiteten Knoten, an denen geübt wird, tastbare Befunde zu differenzieren, auffällige Veränderungen zu erkennen und somit eine größere Tastsicherheit zu erreichen. Geplant ist ein weiterführendes Training im Kurs, dass die Übertragung der Methode auf den Alltag erleichtert. In Kooperation mit den Psychosozialen Beratungsstellen Wü und SW der Bayerischen Krebsgesellschaft.

Evelyn Flohr-Schmitt

Do am 3.5.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 41208		**5 €**

Kosmetik, Schwangerschaft/Geburt, 1. Hilfe

Beratung und Information:
Jutta Cize, Tel.: 09721/ 51620
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

vhs erleben Gesundheit gemeinsam

Welcher Farbtyp bin ich?

Frühling-Sommer-Herbst-Winter - wozu gehöre ich?
An diesem Kursabend wird über die Wirkung der Farben in Bezug auf Kleidung, Gesicht und Haare gesprochen und wie mit einigen kosmetischen Tricks unsere Ausstrahlung verstärkt werden kann.
Jede Kursteilnehmerin wird getestet.
Bitte mitbringen: Schreibsachen und etwas zum Abschminken

Angelika Tuchbreiter

Di am 6.3.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19-21.30 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 42101		**12 €**

Welcher Farbtyp bin ich?

Inhalt wie Kurs 42101
Bitte mitbringen: Schreibsachen und etwas zum Abschminken

Angelika Tuchbreiter

Di am 27.3.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
19-21.30 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 42102		**12 €**

Rund um die Schwangerschaft

Informationen über gesetzliche Regelungen und finanzielle Hilfen rund um Schwangerschaft und Geburt eines Kindes. Angesprochen werden Mutterschutz, Elternzeit und Erziehungsgeld, rechtliche Stellung des Vaters gegenüber seinem nicht ehelichen Kind, die Situation Alleinerziehender u.v.m. Auch werdende Väter sind herzlich eingeladen. Die Referentin ist Mitarbeiterin der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschafts-, Sexual- und Familienplanungsberatung des Diakonischen Werkes Schweinfurt e.V. , Luitpoldstr. 14, 1. Stock, hier findet auch der Vortrag statt.

Barbara Ruß

Do am 8.3.	**Schwangerschaftsberatungsstelle**
17 Uhr	**Luitpoldstr. 14, 1.Stock**
Nr. 42201	**Eintritt frei**

‚Wie stille ich mein Baby?' Stillgruppe Schweinfurt gibt Tipps

Eine Gruppe von Frauen, die ihre Kinder stillen oder gestillt haben, geben Erfahrungen weiter und helfen anderen Frauen bei Stillproblemen.
Treffpunkt: jeden ersten Donnerstag im Monat , 9.30 Uhr, Pfarrheim Maria-Hilf, SW-Gartenstadt, nicht in den Ferien
Kontakte: Petra Möslein, Tel.: 09721/186772;
Claudia Wörner, Tel.: 09723/8409

Kurs-Nr. 42203

Bitte beachten Sie unter Kurs-Nr. 47202 den Kurs ‚Mein Baby gesund ernährt von Anfang an',

Erste Hilfe am Kind

Hier geht es um die häufigsten Notfälle im Kindesalter, z.B. um Vergiftungen, Hitzeschäden, lebensbedrohliche Atemstörungen, Wundversorgung u.v.m.
Die Ausbildung erfolgt zum Teil durch einen Kinderarzt und durch Ausbilder der Rettungsdienste. Die Teilnehmer/-innen erhalten eine Broschüre über die Erste Hilfe am Kind.
Der Kurs ist geeignet für alle Altersklassen: egal ob Babysitter, Großeltern oder Eltern, Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Kursleiter/-innen.
Material- und Lehrwerkskosten: 25-30 € pro Einzelperson; 40 € pro Elternpaar im Kurs zu entrichten.
Anmeldung beim Veranstalter. Eine Anmeldebestätigung wird nicht verschickt.

TERMINE:

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 13-15, Tel. 09721/ 9490426
21./ 22.4., 9-13 Uhr

Johanniter Unfall-Hilfe, Unterer Marienbach 10, Tel.: 09721/ 19214
Ab 13.3., ab 8.5., ab 10.7., jeweils 3x, 19-22 Uhr

Erste-Hilfe-Kurs

Wer noch nicht oder bereits vor längerer Zeit an einem Erste-Hilfe-Kurs teilgenommen hat, erwirbt in diesem Seminar das Grundwissen zum Thema Erste-Hilfe.
Vor allem Herz-Kreislauferkrankungen, aber auch Unfälle und Vergiftungen führen zu plötzlichen Notfallsituationen, in denen die Betroffenen auf sofortige Hilfe angewiesen sind. Nur das rechtzeitige Erkennen und die Durchführung lebensrettender Sofortmaßnahmen durch Augenzeugen können die Zeit bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes so wirkungsvoll überbrücken, dass der Patient überlebt bzw. vor bleibenden Schäden bewahrt wird.
Gültig für alle Führerscheinklassen und Übungsleiterlehrgänge wird diese Ersthelferausbildung auch von den Berufsgenossenschaften anerkannt.
Material- und Lehrwerkskosten: 21-37 EUR im Kurs zu entrichten.
Anmeldung beim Veranstalter. Eine Anmeldebestätigung wird nicht verschickt.

TERMINE:

Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 13-15, Tel. 09721/ 9490426
jeweils 8-15 Uhr:
Do/Fr: 8./9.3.; 12./13.4.; 10./11.5.; 31.5./1.6.; 12./13.7.; 9./10.8.
Sa/So: 19./20.5. ; 21./22.7. ; 25./26.8.
Sa/Sa: 17./24.3. ; 16./23.6.

Johanniter Unfall-Hilfe, Unterer Marienbach 10, Tel.: 09721/ 19214
Mi/Do:7./8.3.; 18./19.4.; 9./10.5.; 13./14.6.; 11./12.7.; 8./9.8., jeweils 8-15 Uhr
Sa/So: 24./25.3.; 19./20.5.; 28./29.7., jeweils Sa 10-16 Uhr u. So 10-13 Uhr

Erste Hilfe Training zur Wiederauffrischung

Jemand ist ohnmächtig und Sie sind hilflos?
Dann aber fix die Erste-Hilfe-Kenntnisse wieder auffrischen in einem Superschnellkurs an einem Termin.
Den Teilnehmer/-innen entstehen im Kurs 21 € Kosten für das Material.
Anmeldung beim Veranstalter
Bayerisches Rotes Kreuz, Gorch-Fock-Str. 13-15, Tel.: 09721/ 9490426
Do am 29.3.; 26.4.; 28.6.; 26.7.; 30.8.,
jeweils 1 mal von 8-15 Uhr

Rettungsschwimmkurs

(In Kooperation mit der BRK Wasserwacht)
Gesunde Schwimmer/-innen lernen unter Anleitung erfahrener aktiver Rettungsschwimmer, die Gefahren des Wassers zu erkennen, mit Gefahrensituationen fertig zu werden, das eigene Leben und das Leben Dritter zu schützen und zu erhalten.
Theorie und Praxis werden im Schweinfurter Silvana Sport- und Freizeitbad geübt: Schwimmen mit Kleidern, verschiedene Sprünge, Strecken- und Tieftauchen, Transportschwimmen, Befreiungsgriffe an Land und im Wasser, Abschleppgriffe, Kombinationsübungen, Demonstration des Anlandbringens, Lagerung und Herz-Lungen-Wiederbelebung.
Treffpunkt: 19.45 Uhr an der Kasse oder 20 Uhr am Schwimmerbecken. Eintritt muss jede/-r selber zahlen. Kursgebühren fallen keine an. 7,50 €o fallen an für Rettungsfibel, Urkunde und Abzeichen (wird im Kurs kassiert)

Frank Warmuth BRK-Wasserwacht

Do ab 19.4.	**12 mal**	**Silvana-Sport- u. Freizeitbad**
19.45-21.30 Uhr		**An den Unteren Eichen 1**
Kurs-Nr. 42360		

Spitzner
. . . Spitze!
Ihr Fachgeschäft für gesundes Bauen & Wohnen
Verputz und Anstrich
Bodenbelagsarbeiten
Innenraumgestaltung
Fassadenrenovierung
LIVOS Naturfarben
Tapeten und Wandgestaltung
Teppichböden - Linoleum
Holz- und Korkparkett
Maler • Stukkateure • Restauratoren
Hadergasse 13 • Gochsheim • Tel.: 09721 / 6 20 62 • www.spitzner-gochsheim.de

Leben mit Krankheit oder Behinderung

Information und Beratung:
Jutta Cize, Tel.: 09721/ 51620
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

vhs erleben Gesundheit gemeinsam

Schreiben und Lesen lernen

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene mit einer geistigen Behinderung, die das Lesen und Schreiben erlernen und üben möchten. Eine spielerische Herangehensweise und viele praktische Hinweise und Übungen, die das Alltagsleben mit einbeziehen, lockern den Lernstoff auf.
Material: Schreibsachen.

Andrea Hammer

Fr ab 16.3.	**10 mal**	**vhs Schrotturm**
16.15-17.45 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 43111		**26 €**

PC-Kurs - für Menschen mit geistiger Behinderung

Einfache Arbeiten mit dem Word-Programm am PC für Anfänger und Fortgeschrittene
Zielgruppe: Menschen mit geistiger Behinderung.
In Zusammenarbeit mit der Offenen Behindertenarbeit Schweinfurt.

Andrea Hammer

Fr und Mo ab 4.5.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-11 Uhr		**Zi. 107**
Kurs-Nr. 43112		**25 €**

Deutsche Gehörlosensprache - Fortführung

Eine möglichst weite Verbreitung der Deutschen Gehörlosensprache (DGS) unter Hörenden ist ein wichtiger Schritt, die Isolation Nichthörender zu überwinden. Im Kurs werden standardisierte Gebärden an Gesprächssituationen des Alltags geübt. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits an einem Einstieg in die DGS teilgenommen haben. Der Kursort muss eventuell bei sehr geringer Teilnehmerzahl gewechselt werden.
Unterrichtsmaterial: ca. 15 €, zahlbar bei der Kursleitung

Oswald Friedrich

Di ab 6.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
16.30-18 Uhr		**Zi. 414**
Kurs-Nr. 43201		**52 €**

‚Wo finde ich kompetenten Rat?'

Mit einer Hotline-Nr. und durch bestimmte Sprechzeiten stehen dem in gesundheitliche Not geratenen Bürgern und Bürgerinnen kompetente regionale Ansprechpersonen verschiedener Selbsthilfeorganisationen in einem Regionalbüro, das im Erdgeschoss des rollstuhlzugänglichen Leopoldina-Krankenhaus, Gustav-Adolf-Str. 8, 97422 Schweinfurt zu finden ist, zur Verfügung. Hierzu gehören: die Deutsche Herzstiftung und die Deutsche Schlaganfallhilfe, die Selbsthilfegruppen der Aphasiker, MS-Kranken und Schädel-Hirnpatienten.
Nähere Informationen zum Konzept über die Schweinfurter Selbsthilfegruppe der Schlaganfallbetroffenen,
Gerd Zindler, Tel.: 09721/ 16144, FAX 09721/ 7309795 oder E-Mail: gerd-zindler@t-online.de

Kurs-Nr. 43301

Gemeinsam stark gegen Krebs

Die Psychosoziale Beratungsstelle Schweinfurt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. bietet Menschen, die an Krebs erkrankt sind und deren Angehörigen Unterstützung bei der Bewältigung der Krankheit und deren Folgen.
Information in telefonischen und persönlichen Gesprächen, z.B. zu sozialrechtlichen Fragen, Begleitung in Krisensituationen in Form von Einzel-, Paar- und Familienberatungen, Vermitteln an Selbsthilfegruppen und an andere Einrichtungen, Initiieren und Unterstützen von Vortrags- und Seminarangeboten auch in Kooperation mit der vhs Schweinfurt (siehe 41208, 44223)
Ansprechperson: **Gertraud Kreuzer,** Dipl. Soz.päd. (FH), Tel.: 09721/ 2087105
E-Mail: krebsberatung@diakonie-schweinfurt.de

Kurs-Nr. 43302

Selbsthilfearbeit in der Region

In Selbsthilfegruppen finden sich Personen mit gleichen gesundheitlichen Interessen und Problemen. Im gemeinsamen Gespräch und Erfahrungsaustausch unterstützt und hilft man sich gegenseitig. Isolation wird gemeinsam überwunden. Die Öffentlichkeit wird über spezifische Anliegen informiert. Die Gruppen sind offen für alle Betroffenen, die sich unverbindlich informieren möchten, bzw. Gruppenanschluss suchen.
Zur Information hat die Volkshochschule in Kooperation mit den Selbsthilfegruppen eine Broschüre herausgegeben, in der sich die Gruppen vorstellen. Die Broschüre ist kostenfrei bei der vhs im Rathaus erhältlich und steht aktualisiert unter: www.groschenheft.de/selbsthilfe.htm

Die Volkshochschule hilft auch beim Aufruf zur/und Gründung von Selbsthilfegruppen aus dem Gesundheitsbereich. Betroffene und Interessierte wenden sich an:
Jutta Cize, Tel. 09721/ 51620.

Die Selbsthilfegruppen sind im Folgenden mit Thema und Ansprechpersonen genannt:

▶ Was tun bei bipolaren Störungen

Kontakt über Treffpunkt: alle vierzehn Tage (ab 1.3.) in der Deutschhöferstr. 7, 19 Uhr.

▶ Selbsthilfe bei Depression

Kontakt: 09721/ 4739917 (Mo-Fr ab 17.30 Uhr)

▶ Die Alzheimer-Erkrankung

Kontakte: Rosl Klüspies, Tel.: 09721/ 61144 und Irmgard Pfister, Tel.: 09721/ 69594.

▶ Epilepsie im Erwachsenenalter

Kontakt: Peter Haupt, Tel.: 09738/ 7845

▶ Epilepsie im Kindesalter

Kontakt: Elke Müller, Tel.: 09721/ 61440

▶ Umgang mit Angststörungen

Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst, Deutschhöferstr. 7, Tel.: 09721/ 715855; Fax: 09721/ 715810

▶ Aphasie: Sprachverlust nach Hirnschädigung

Kontakt: Günther Tschirschwitz, Tel.: 09721/ 31239

▶ Kinder mit autistischem Verhalten

Kontakte: Birgit Pförtner, Tel.: 09721/34495 und Elke Grötsch, Tel.: 09721/ 801408.

▶ Atemstillstand im Schlaf

Kontakt: Erich Ziegler, Tel. 09723 931136

▶ Aktive Hilfe bei Morbus Bechterew

Kontakt: Erwin Koch, Tel. 09525/ 1555

▶ Entzündliche Darmerkrankungen

Kontakte: Tel.: 09721/ 34075; 09721/ 87850; 09721/ 46804

▶ Depression nach der Geburt eines Kindes

Kontakt: Monika Beck, Tel.: 09733/ 4647;
Christiane Götz, Tel.: 09721/ 499566

▶ Diabetes im Erwachsenenalter

Kontakt: Roland Koch, Tel.: 09725/ 1410

▶ Diabetes bei Kindern und Jugendlichen

Kontakte: Norbert Mohr, Tel.: 09721/99408,
Julia Lenhart, Tel.: 09721/33450

▶ Leben mit der Dialyse - Hoffen auf eine Transplantation

Infos im Internet: www.dialysepatienten-schweinfurt.de , per Tel. 09721-90787

▶ Diagnose: Down-Syndrom

Kontakt: Christine Karg, Tel.: 09725/ 6509

▶ Ess-Störungen

Kontakt: 09728/ 907367; Gruppe betroffener Erwachsener mit Essstörungen trifft sich privat zu verschiedenen Unternehmungen.

▶ Essstörungen, Ess-Brechsucht und Magersucht (Eltern-SHG)

Kontakt über Treffpunkt: jeden zweiten Dienstag im Monat, 20 Uhr (nicht in den Schul- und Semesterferien)in einem Nebenzimmer der Christus-Kirche.

▶ Leben ohne Gehör

Kontakt: Margit Friedrich, FAX: 09726/ 3181

▶ ‘Unser Kind ist herzkrank‘

Kontakt: Birgit Krause, Tel.: 09384/ 90102

▶ Fortschreitende Hörschädigung

Kontakt: Barbara Weickert, Frankenstr. 21, 97440 Ettleben, Tel./FAX: 09722/3040.

▶ Selbsthilfe für Eltern hörgeschädigter Kinder

Kontakt: Sven Anders, Tel.: 09726/909005;
Hans-Jürgen Groß, Tel.: 09721/473070

▶ Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizitstörung beim Kind

Kontakte: Elke Büttel-Wirth, Tel.: 09721/ 21098;
Elke Weißenberger, Tel.: 09729/ 7202;
Carolin Meixner (09721/ 24725)

▶ ADHS- bei Erwachsenen

Kontakt: Adhs-erwa-sw@gmx.net; Tel.: 09721/ 2954866

▶ Leben mit einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang

Kontakt: Erich Rose, Tel.: 09382/ 8746

▶ Körperbehindert, na und...?
Kontakt: Kurt Cize, Tel.: 09721/ 22801.

▶ Mit der Krebserkrankung leben lernen
Kontakt: Dorothea Traub, Tel. 09721/ 1518

▶ Frauenselbsthilfe nach Krebs
Kontakt: Inge Schmidt, Tel. 09721/ 40623 ab 17.30 Uhr, www.frauenselbsthilfe.de.

▶ Legasthenie - Dyskalkulie
Kontakte: Maria Neubauer, Tel.: 09381/ 4327 und Wilma Rumpel, Tel.: 09723/ 3393

▶ Leukodystrophie
Kontakt: Heike Pistorius-Schuch, Tel.: 09721/ 34425 (nach 19 Uhr)

▶ Muskelfaserschmerz: Schmerzen überall
Kontakte: Winfried Bieber, Tel.: 09725/6249; Michaela Hobner, Tel.: 09721/ 61228

▶ Fortschreitende Muskelkrankheiten
Kontakte: Karin Roth, Tel.: 09363/ 994560; Doris Fery, Tel.: 09521/ 5708; Dr. Rolf Janiak, Tel.: 09363/ 6725

▶ Osteoporose: Aufklärung und Unterstützung
Kontakt: Annemarie Haering, Tel.: 09721/ 185744; Fax: 09721/ 27907.

▶ Aufklärung bei Parkinson
Kontakt: Lotte Scheller, Tel.: 09723/ 4683

▶ Polio und die Spätfolgen
Kontakt: Monika Jäger, Tel.: 09732/ 786499, E-Mail: moni_jaeger@web.de

▶ Angehörige psychisch Kranker
Kontakt: Sozialpsychiatrischer Dienst, Deutschhöferstr. 7, Tel.: 09721/ 715855; Fax: 09721/ 715810

▶ Rheuma bei Kindern
Kontakt: Anita Krämer, Tel.: 09721/ 90160

▶ Leben nach dem Schlaganfall
Kontakte: Gerd Zindler, Tel.: 09721/ 16144, FAX: 09721/ 7309795, (E-Mail: gerd-zindler@t-online.de); Walter Hornung, Tel.: 09726/ 2700.

▶ Leben mit dem Verlust eines Kindes
Kontakte: Karin Bayer, Tel.: 41534; Karin Endres, Tel.: 09382/ 5287

▶ Hospiz in der Praxis
Kontakt: Hospizverein SW e.V., Tel.: 0171/3314192

▶ Trauererfahrungen miteinander teilen
Kontakt: Der GesprächsLaden, Manggasse 22, SW, Tel. 09721/ 207955

Entspannung-Körpererfahrung-Massage

Beratung und Information:
Jutta Cize, Tel.:09721/ 51620
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

Gesetzliche Krankenkassen fördern die Teilnahme an vhs-Gesundheitskursen

In den Bereichen Bewegung, Entspannung / Stressbewältigung, Ernährung und Sucht kann die Teilnahme an vhs-Kursen von den Gesetzlichen Krankenkassen gefördert werden. Einige Krankenkassen legen dabei Erstattungs-Kriterien zugrunde, die sich von den Qualitätskriterien der Volkshochschulen unterscheiden.
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Eine Förderung ist vor Kursbeginn mit der Krankenkasse zu klären.
In diesem Fall erstatten Krankenkassen die Kursgebühren ganz oder zu einem großen Teil. Hierzu sind nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung der vhs und ein Zahlungsbeleg über die Kursgebühr bei der Krankenkasse einzureichen. Die vhs-Teilnahmebescheinigung wird erteilt, wenn Sie an mindestens 80% der Kursstunden teilgenommen haben.
Für einen Eintrag in Ihr Bonusheft, gehen Sie bitte mit Ihrer vhs-Anmeldestätigung zur Krankenkasse. Dort erhalten Sie dann den Stempelaufdruck.

Stressmanagement und Entspannung

Entspannung und sanfte Bewegung am Vormittag
Elemente aus Autogenem Training, Hatha-Yoga, Yogadance, Progressiver Muskelentspannung, Traumreisen, Atemübungen und anderen Selbsterfahrungsmethoden werden vorgestellt und angewendet. Der Kurs richtet sich an Interessierte mit und ohne Vorerfahrung.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken.
Susanne Himmer

Do ab 8.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-10.30 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44101		**67 €**

Autogenes Training - Grundkurs
Autogenes Training ist ein Entspannungsverfahren, das sich besonders eignet um Alltagsstress und Hektik besser bewältigen zu können. Dies geschieht durch das Trainieren bestimmter Gedanken, die mit körperlichen Empfindungen zusammenhängen. So werden beispielsweise Gedanken an Schwere und Wärme zur Erzeugung von Entspannung herangezogen. Abschalten, Loslassen und effektives Erholen ist mit dieser Entspannungstechnik einfach erlernbar. Damit kann unsere gesamte Lebensqualität und Gesundheit positiv beeinflusst werden und mehr Gelassenheit im Alltag entstehen. In diesem Kurs werden erste Grundlagen theoretisch vorgestellt und praktisch eingeübt. Damit richtet er sich an Teilnehmer/-innen ohne Vorkenntnisse.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.
Heike Becker

Mi ab 7.3.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-20 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44102		**31 €**

Progressive Muskelentspannung
Diese sehr einfache Technik von Jacobson führt zu Entspannung, indem unterschiedliche Muskelgruppen im Wechsel angespannt und wieder entspannt werden. Unterschiedliche Übungstechniken werden vorgestellt und durchgeführt. Grundsätzlich dient die PM dazu, Stress und Anspannung im Alltag vorzubeugen und entgegen zu wirken. Damit kann mehr Gelassenheit und Lebensqualität entstehen und unsere Gesundheit positiv beeinflusst werden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.
Heike Becker

Sa am 10.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-13 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44103		**18 €**

Progressive Muskelentspannung
Inhalt und Material wie Kurs 44103
Heike Becker

Sa am 19.5.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-13 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44104		**18 €**

Schenke Dir Zeit für Entspannung

Für alle, die Entspannung in ihren Alltag als festen Bestandteil und Ausgleich zum täglichen Stress einbinden möchten. Da oft die Zeit und Ruhe für Entspannung fehlt, werden hier Techniken so vorgestellt, dass eine Integration der Übungen im Alltag möglich wird. Es werden unterschiedliche Entspannungstechniken ausprobiert, so dass jeder Teilnehmende die für ihn passende kennenlernt.

Inhalte: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Phantasiereisen und Tiefenentspannung. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Heike Becker

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44105		**56 €**

Schenke Dir Zeit für Entspannung

Inhalt und Material wie Kurs 44105

Heike Becker

Mi ab 16.5.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-20 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44106		**31 €**

Schenke Dir Zeit für Entspannung

Inhalt und Material wie Kurs 44105

Heike Becker

Mi ab 13.6.	**6 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44107		**34 €**

Yoga und mehr...

Fasten und meditativer Yoga

Fasten mit Unterstützung von meditativem Yoga kann Körper, Geist und Seele auf ‚Loslassen' einstellen. Das diesjährige Fasten steht unter dem Motto ‚Rituale'. Alte Denkstrukturen können überprüft und aufgebrochen werden, ‚sich selbst erkennen' wird leichter möglich. Es ist ein Weg zu neuen, völlig anderen Erfahrungen. Fasten, das ist körperliche Entschlackung, eine Reinigung auf seelisch-geistiger Ebene, eine Stabilisierung im Körperlich-Emotionalen. Fasten erfordert Disziplin und Konsequenz. In der Gruppe wird dies leichter. Fasten und Fastenbrechen werden fachkundig begleitet. Die Vorbereitung erfolgt nach Anleitung. Materialkosten: ca. 2 €, zahlbar bei der Kursleitung.

Termine und Orte:

13.3., 19-21 Uhr im vhs-Schrotturm, Erdgeschoss
16.3., 19-21.30 Uhr in Zi. 424, Robert-Koch-Str. 10
17. u. 18.3., 10.30-13.15 Uhr in Zi. 424, R.-Koch-Str. 10
20.3., 19-21.30 Uhr in der Galerie Alte Reichsvogtei, Obere Str.
23.3., 19-21.30 Uhr in Zi. 424, R.-Koch-Str. 10

Ursula Waker

Kurs-Nr. 44200		**50 €**

Yoga am frühen Morgen

Für alle, die noch vor dem Arbeitsbeginn den Tag mit Yoga beginnen möchten. Um Yoga zu üben, muss man weder besonders sportlich noch gelenkig sein. Mit einfachen und sanften Übungen lernen die Teilnehmer/-innen, sich zu entspannen und ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Das jahrtausende alte System des Yoga ist gerade für den stressgeplagten Menschen ein effektiver Weg zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude, Energie. Der Kurs beinhaltet Übungen, Yogastellungen (Asanas), Sonnengruß, Atem- und Energieaufladeübungen und führt zu wacher Präsenz.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke.

Barbara Kraus

Do ab 8.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
7.30-8.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44201		**46 €**

Yoga und Chakren

Das Sanskritwort ‚chakra' bedeutet ‚Rad'. Als Zonen erhöhter Energie in Form von Rädern oder Wirbeln stellen die Chakren Energiezentren dar. Es werden sieben Hauptchakren an verschiedenen Punkten der Wirbelsäule unterschieden. Jedes der sieben Chakren hat seine spezifischen körperlichen, seelischen und geistigen Auswirkungen. Im Kurs werden mit Yogaübungen, Fantasiereisen und Eigenarbeit die Leitthemen der einzelnen Chakren erarbeitet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke.

Barbara Kraus

Do ab 8.3.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.45-10 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44202		**38 €**

Yoga ist mehr...

…als Atmen, Entspannen, Körperübungen; vielmehr sind dies Hilfen, die im Kurs angeboten und geübt werden auf dem Weg der persönlichen Entwicklung und Erkenntnis.

Yoga könnte als Zustand definiert werden, in dem die Gedanken zur Ruhe kommen, und Körper und Geist zur Einheit finden. Er zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassenden Wohlbefinden hin. Teilnehmer/-innen lassen sich auf das Abenteuer ein, zu erkennen, wie sich das spannende Leben entspannt erleben lässt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Ursula Waker

Do ab 8.3.	**9 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44203		**45 €**

Zeit für mich mit Hatha-Yoga

Ziel des Kurses ist es, den Übenden eine unmittelbare Einsicht in den Zusammenhang zwischen den unbewusst ablaufenden Vorgängen des Körpers und den bewussten Handlungen zu vermitteln.

Werden diese nicht beachtet, fühlt sich der Mensch als Opfer von Launen, Unschlüssigkeit, Konzentrationsmangel, Unausgeglichenheit wie auch Antriebsarmut. Solche Dauerzustände können auch zu organischen Krankheiten führen.

Die Konzentration auf das bewusste Erleben und Wahrnehmen körperlicher und seelischer Zustände und Reaktionen, führt zu neuem Lebensgefühl zu mehr Kraft und Stabilität.

Der Kurs wendet sich sowohl an Neueinsteiger/-innen als auch an Yoga-Erfahrene, an Männer und Frauen jeden Alters. Kann am 30.4. nach Rücksprache mit den Teilnehmern ausfallen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Schreibsachen, gr. Handtuch.

Kornelia Meffert

Mo ab 16.4.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10.30-12 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44204		**22,50 €**

Yoga in den Sommerferien

Um Yoga zu üben, muss man weder besonders sportlich noch gelenkig sein. Mit einfachen und sanften Übungen lernen die Teilnehmer/-innen, sich tief zu entspannen und ein gesundes Körpergefühl zu entwickeln. Das jahrtausende alte System des Yoga ist gerade für den stressgeplagten Menschen ein effektiver Weg zu mehr Gelassenheit, Lebensfreude, Energie. Der Kurs beinhaltet Übungen, Yogastellungen (Asanas), Sonnengruß, Atem- und Energieaufladeübungen, Tiefenentspannung. Meditation bei Nachfrage möglich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke.

Barbara Kraus

Di ab 14.8.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-11 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44205		**22,50 €**

Yoga von Anfang an

Inhalt und Material wie Kurs 44205

Barbara Kraus

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
16.45-18.15 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44206		**75 €**

Yoga von Anfang an

Inhalt und Material wie Kurs 44205

Barbara Kraus

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44207		**75 €**

Yoga von Anfang an

Inhalt und Material wie Kurs 44205

Barbara Kraus

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
16.30-18 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44208		**75 €**

Zeit für mich mit Hatha-Yoga

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs 44204.

Kornelia Meffert

Do ab 8.3.	**9 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-20 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44209		**45 €**

Zeit für mich mit Hatha-Yoga

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs 44204.

Kornelia Meffert

Do ab 8.3.	**9 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44210		**45 €**

Yogapraxis aus der Lebenserfahrung

An drei Samstagen werden einfache Yogaübungen für den Alltag aufgezeigt, die auch sehr gut für ältere Menschen geeignet sind.

Barbara Kraus

Sa ab 21.4.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44211		**20 €**

Yoga ist mehr...

Inhalt und Material wie Kurs 44203.

Ursula Waker

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-20 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44212		**50 €**

Yoga ist mehr...

Inhalt und Material wie Kurs 44203.

Ursula Waker

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44213		**50 €**

Yoga und Entspannung

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs 44205, jedoch für alle, die bereits an einer Einführung teilgenommen haben.

Barbara Kraus

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44214		**75 €**

Yoga und Entspannung

Inhalt und Material wie Kurs 44214

Stefanie Roth

Di ab 12.6.	**7 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-19.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44215		**35 €**

Yoga Bodywork - Asanas intensiv für Fortgeschrittene

Dynamische Yogaübungen entwickeln und fördern Flexibilität, Kraft und Koordination, machen den Geist ruhig und klar und bringen Körper, Geist und Seele in ihre ursprüngliche Harmonie. Der Kurs ist ideal zum Aufladen mit neuer Kraft. Er ist nur geeignet für Yoga-Erfahrene, die mit Hilfe intensiver Hatha-Yogaübungen körperliches Wohlbefinden, Gesundheit, innere Harmonie und neue Energie erlangen möchten. Für alle, die bereits an einer Yoga-Einführung teilgenommen haben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke.

Stefanie Roth

Di ab 12.6.	**7 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19.30-21 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44216		**35 €**

Yoga - Aufbaukurs

Für alle, die bereits an einer Yoga-Einführung teilgenommen haben.

Mit Hilfe der Techniken des Hatha-Yoga wird ein körperliches Wohlbefinden erlangt bzw. erhalten, das dann ein adäquates Instrument zur Harmonisierung geistiger Aktivität wird bzw. bleibt.

In anschaulicher und für die Teilnehmer/-innen anwendbaren Art werden Entspannungs- und Atemübungen, sowie funktionelle, körperliche Übungen vorgestellt und angewendet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Hiltrud Schurz

Di ab 6.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-11 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44217		**75 €**

Yoga - Aufbaukurs

Inhalt und Material wie Kurs 44217.

Hiltrud Schurz

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-11 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44218		**75 €**

Yoga - Aufbaukurs

Inhalt und Material wie Kurs 44217.

Hiltrud Schurz

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17-18.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44219		**75 €**

Luna Yoga: junge vhs

Kinder sind heute einem Überangebot an Reizen und Informationen ausgesetzt.

Durch stundenlanges Sitzen wird der natürliche Bewegungsdrang der Kinder unterdrückt. Luna Yoga ausprobieren, sich Einlassen auf spielerische Bewegungen, leichte Übungen, die Spaß machen, dazu will dieser Nachmittag anregen.

Für Kinder ab 6 Jahren

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Wolldecke.

Angelika Höhl

Mo am 12.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
14-17 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44220		**12 €**

Luna Yoga für Frauen

Luna Yoga ist eine aus alten Traditionen neue belebte Übungsweise. Es bezieht Übungen aus dem Hatha Yoga, aus verschiedenen Körperkünsten und aus Tänzen von Naturvölkern mit ein. Diese Form des Yoga fördert Fruchtbarkeit, Kreativität, Energie, Entspannung und Beweglichkeit auf allen Ebenen.

Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke.

Angelika Höhl

Sa am 10.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
14-17 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44221		**12 €**

Luna Yoga für Paare

Paare können gemeinsam Luna Yoga kennenlernen und üben. Hierbei handelt es sich um einen sanften Yoga, der auf Hatha Yoga basiert und zu mehr körperlicher Geschmeidigkeit führt, gleichzeitig aber auch kraftvoll und energiespendend ist. Der Kurs ist für jede körperliche Ausgangslage der Teilnehmer/-innen geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke.

Roswitha Baumann

So am 17.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-17 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44222		**28 € pro Person**

Luna Yoga für krebskranke Menschen

In Kooperation mit der Psychosozialen Beratungsstelle SW der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Luna Yoga wurde von Adelheid Ohlig aufgrund eigener Betroffenheit (Gebärmutterhalskrebs) entwickelt und ständig weiter den individuellen Bedürfnissen und Lebenssituationen der Übenden angepasst. Luna Yoga dient der Gesunderhaltung des ganzen Menschen und hat positive Auswirkungen auf Muskeln, Gelenke, Hormone, Nerven, innere Organe und das gesamte Stoffwechselsystem. Luna Yoga Bewegungen sind leicht und sind förderlich für Stressabbau und Stärkung des Immunsystems. Sie steigern Wohlbefinden und Lebensfreude und regen die Selbstheilungskräfte an. So kann Luna Yoga in den unterschiedlichsten Lebensphasen dem Menschen eine wirkungsvolle Unterstützung bieten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das Honorar der Kursleiterin wird durch die Psychosoziale Beratungsstelle Schweinfurt der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. (Tel. 09721/ 2087105) übernommen, die Teilnehmergebühren decken lediglich die anderen Nebenkosten.

Anmeldung über die vhs erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen, warmes Getränk.

Roswitha Baumann

Sa am 5.5.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-17 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44223		**16 €**

Die ‚Fünf Tibeter'© - Muntermacher für jeden Tag

Bei den Fünf ‚Tibetern'© handelt es sich um einen klassischen, dynamischen Bewegungsablauf bestehend aus 5 Asanas aus dem Hatha Yoga. Die harmonisierenden, aufbauenden Übungen versprechen ein bewussteres Atmen, ein vitales Bewegen, Stärkung des Herz- Kreislaufsystems, eine bessere Körperwahrnehmung. Ein kurzes tägliches Fitnessprogramm - eine aktive Körpermeditation - um Stress abzubauen und um durch mehr Energie die Alltagsanforderungen zu bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Marlene Niklaus-Lücht

Fr ab 27.4.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-21 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44231		**30 €**

Die ‚Fünf Tibeter'©-Auffrischung

Für Teilnehmer/-innen, die bei der Dozentin bereits eine Einführung mitgemacht haben und einen Erfahrungsaustausch über den Übungsfortschritt wahrnehmen möchten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke.

Marlene Niklaus-Lücht

Mo am 18.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-21.30 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44232		**14 €**

Qigong, Tai Chi, Atemseminare

Wecke das Qi - mit Taiji-Qigong in die Woche starten

Die stete Pflege der Lebensenergie wird zum aktiven Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gezählt. Mit einfachen und belebenden Übungen wird im Kurs die Lebensenergie (das Qi) ‚geweckt'. Es werden Einblicke in die ‚moderne' Form des Taiji-Qigong Shi Ba Shi gegeben, deren Abfolge rhythmisch und dynamisch ist. Darin enthalten sind Elemente aus dem Taijiquan, Kung Fu und Qigong. Körper und Geist werden auf sanfte und bestimmte Weise fit für die bevorstehende (Arbeits-)Woche gemacht.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, bequeme Kleidung.

Kerstin Neubert

Mo ab 5.3.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
7.30-8.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44301		**30 €**

Qigong auch für Seniorinnen/ Senioren

Die Lebenskraft (Qi) zu pflegen, ist die wesentliche Aufgabe des Qigong. Es stellt den aktiven und eigenverantwortlichen Teil der TCM dar. Um die Übungen des Qigong zu praktizieren, sind besondere Kenntnisse oder Fertigkeiten nicht notwendig. Der Spaß an der Bewegung und der achtsame Umgang mit sich selbst genügen. Die Übungen trainieren sanft alle Gelenke und Muskeln des Körpers. Die Links-Rechts-Koordination und der Gleichgewichtssinn werden unterstützt und über die Formabfolge der Übungen wird auch die geistige Aktivität gefördert.

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, Decke, Getränk.

Kerstin Neubert

Mo ab 5.3.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44302		**45 €**

Sommer-vhs: Wecke das Qi - mit Taiji-Qigong in die Woche starten

Inhalt und Material wie Kurs 44302

Kerstin Neubert

Mo ab 13.8.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-11 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44303		**22,50 €**

Spezielles Taiji Qigong

Beim Chen-Stil Taiji, der ältesten Variante von Chen Wang-Ting im 17. Jahrhundert gegründet, gibt es die Besonderheit der sowohl schnellen explosiven als auch langsamen weichen Bewegungen dem Yin/Yang Prinzip entsprechend. Alle Bewegungen sind spiralig und sehr ästhetisch.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen.

Kursende: Im Juli (wird zu Beginn mit den Teilnehmern geklärt).

Detlef Just

Di ab 6.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10.30-12 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44304		**67 €**

Qigong und Meditation

Qigong spricht den Menschen in seiner ganzheitlichen Tiefe an. Die langsam ausgeführten Bewegungen des Qigong Yangsheng verhelfen zu innerer Sammlung, Entspannung und Ruhe. Durch Übungen der Konzentration und Vorstellungskraft, verbunden mit Körperhaltung und dem Atem wird der Körper neu wahrgenommen. Qigong ist für Menschen jeden Alters und unterschiedlichster Konstitution geeignet. Atemmeditationen stellen den Abschluss eines jeden Treffens dar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Gymnastikschläppchen.

Ute Thein

Mi ab 7.3.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-11 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44305		**22,50 €**

Qigong - Die acht Brokat-Übungen

Die heilsame Wirkung der Qigong-Übungen beruhen auf der Beeinflussung physiologischer Prozesse im Sinne einer Regulation und Stärkung. Sie wird erreicht durch bestimmte Körperhaltungen und langsame Körperbewegungen, durch verschiedene Methoden der Atemführung und durch geistige Übungen. Die Aufmerksamkeit wird auf den Körper und die in ihm fließende Lebensenergie (Qi) gerichtet. Ziel ist diesmal, die einfache Übungsreihe ‚die acht Brokat-Übungen im Sitzen' zu erlernen, um sie dann auch eigenständig praktizieren zu können. Wer sie regelmäßig ausführt, kann mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag gewinnen und chronischen Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden entgegenwirken. Ergänzt werden diese Übungen durch Übungen im Stehen (aus dem sog. Medizinischen Qigong) und durch Übungen, die eine besondere Atemführung zur Grundlage haben. Es werden Bezüge hergestellt zur Anatomie und Körperphysiologie und es wird auf den theoretischen Hintergrund der TCM samt Akupunkturlehre eingegangen (Akupressur zur gezielten sanften Eigenbehandlung). Der Kurs ist geeignet für Anfänger (auch Menschen, die wenig stehen können), aber auch für Qigong Erfahrene, die ein neues Übungssystem kennen lernen wollen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken.

Dr. med. Eugenia Kuhn

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44306		**50 €**

Qigong - Die Kraft der Einfachheit

Qigong dient der Gesunderhaltung und ist ein wesentlicher Bestandteil innerhalb derTCM (Traditionellen Chinesischen Medizin). Die einfachen und leicht nachvollziehbaren Übungen aus dem Daoyin-Qigong und Yangsheng-Qigong lassen sich gut in den Alltag integrieren und diesen dadurch leichter bewältigen und annehmen. Sie stellen eine Basis für den harmonischen und achtsamen Alltag dar.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

Kerstin Neubert

Di ab 6.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44307		**60 €**

Qigong und Meditation

Inhalt und Material wie Kurs 44305.

Ute Thein

Mi ab 18.4.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20.15-21.45 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44308		**60 €**

Spezielles Taiji Qigong

Inhalt, Material (Stoppersocken) und Kursende wie Kurs 44304

Detlef Just

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr	**2. Stock**	
Kurs-Nr. 44309		**60 €**

Qigong 1 für Anfänger und Fortgeschrittene

Qigong ist eine systematisch aufgebaute, sanfte Methode zur Gesundung und Harmonisierung des ganzen Menschen. Mit seinen langsamen, fließenden Bewegungen ist es ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, geeignet für Menschen jeden Alters und Geschlechts. Qigong ist neben der Akupunktur eine tragende Säule der traditionellen chinesischen Medizin und sorgt durch gelenkten Atem, Bewegung und Meditation für einen körperlichen und seelischen Gleichklang.
Dabei kann das gute Gefühl für den eigenen Körper gefördert und schlummernde innere Kräfte entfaltet werden. Qigong kann so zur ganzheitlichen, wirksamen Gesundheitsvorsorge werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

Claudia Rausch-Michl

Di ab 6.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.15-19.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44310		**42 €**

Qigong 2 - für Fortgeschrittene

Inhalte wie 44311, jedoch vertiefend für Teilnehmer mit Vorerfahrung, Übungsreihe nach Absprache
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Decke.

Claudia Rausch-Michl

Di ab 6.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19.35-21.05 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44311		**50 €**

Qigong 2 - für Fortgeschrittene

Inhalt und Material wie Kurs 44311; der Kurs wendet sich ausschließlich an Fortgeschrittene aus dem gleichen Vorgängerkurs.

Claudia Rausch-Michl

Fr ab 2.3.	**24 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
8.30-10 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44312		**120 €**

QiGong am Wochenende

Intensivwochenende auch für Anfänger/-innen. Verschiedene Varianten des Qigong werden vorgestellt. Elemente aus dem Taiji fließen mit ein.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppchen, Getränk.

Detlef Just

Sa 5.5., 10-12 Uhr u. 14-16 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 6.5., 11-13 Uhr	**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44313	**30 €**

Ins Reich der Mitte: Qigong -Akupressur-Selbstmassage

Mit einfachen Übungen aus dem Qigong kann eine harmonische Ausgeglichenheit von Körper und Geist, sowie größeres Wohlbefinden erreicht werden. Die Übungen stärken die Gesamtkonstitution, die Widerstandskräfte und die Gesundheit des Menschen. Im Qigong werden bewegte Körper-, Atem-, Selbstmassage- und Meditationsübungen praktiziert. Das Weiterentwickeln von Achtsamkeit nach Innen, von wacher Entspannung und Ruhe sind die Ziele. Schwerpunkt in diesem Qigong-Kurs sind Selbstmassageübungen: es werden neben bewegten Körperübungen Selbstmassage und Akupressur auf der Grundlage der TCM sowie des Shiatsu erlernt.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, dicke Socken.

Marianne Pickel

Sa am 16.6.	**inkl. 30 Min. Pause**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-15 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44314		**30 €**

[logopädie]
Berufsfachschule für Logopädie
Würzburg
Logopädie: Gute Ausbildung – gute Chancen.
Werden Sie Logopädin oder Logopäde! An der Berufsfachschule für Logopädie können Sie sich in drei Jahren umfassend ausbilden lassen. Der Abschluss ist staatlich anerkannt.
Berufsfachschule für Logopädie der Caritas-Schulen gGmbH
Bibrastraße 8 | 97070 Würzburg | Telefon 0931/30428-40
www.gute-ausbildung-gute-chancen.de
caritas

Wildgans-Qigong zur Vorbeugung und Heilung - Teil 1

Wildgans-Typ-Qigong hat seit 2000 Jahren - neben Akupunktur und Massage - einen festen Platz in der chinesischen Heilkunde. Wichtige inhaltliche Aspekte des sanften und fließenden Bewegungsablaufs sind Verbesserung der körperlichen Beweglichkeit, Balance und Atmung sowie die Anwendung von Akupressur. Die jeweils 10-minütige Bewegungsserie dient somit u.a. der Gesunderhaltung, Vorbeugung von Krankheiten oder Unterstützung von Genesungsprozessen. Dieses Wochenende behandelt die erste Hälfte des Übungssystems. Das Seminar wird von einem chinesischen Arzt geleitet und wird von den Krankenkassen bezuschusst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen o.ä., Schreibutensilien.

Weihong Yang

Sa 23.6. u. So 24.6.,		**vhs R.-Koch-Str. 10**
jeweils 10-13 Uhr u. 14.30-17.30 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44315		**60 €**

T'ai chi ch'uan - Einführung

T'ai Chi, Meditation in Bewegung, ist eine etwa 8000 Jahre alte chinesische Bewegungskunst, die auf der Philosophie und Heilkunst des Taoismus basiert und immer noch von Millionen Chinesen täglich praktiziert wird.
Die langsamen, ruhig-zirkulierenden Bewegungen dienen der Entspannung von Körper und Geist. Bewusstes Üben von Gegensätzen wie Anspannung und Entspannung - dem Yin und Yang - führen zu einem neuen Erleben unseres Körpers und fördern bzw. vertiefen unsere Konzentrationsfähigkeit, Entspannung und Gelassenheit. Die Übungen verbessern die Körperhaltung, stabilisieren den Kreislauf und fördern die Beweglichkeit und Vitalität.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

Annerose Schulz

Mi ab 7.3.	**12mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17.30-18.30 Uhr		**2. Stock**
Kurs-Nr. 44321		**46 €**

Tai chi - Übungsgruppe

Dieser Kurs wird als fortlaufende Übungsgruppe für fortgeschrittene Tai Chi- Übende angeboten.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken.

Annerose Schulz

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.45-19.45 Uhr		**2. Stock**
Kurs-Nr. 44322		**46 €**

Tai Chi Chuan -Teil 2

für alle, die bereits an Teil 1 beim Dozenten teilgenommen haben

Roland Schütz

Do ab 8.3.	**14 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17.30-18.30 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44323		**54 €**

Tai Chi Chuan - Vorbereitung auf Übungsgruppe

Vorbereitungskurs zur Übungsgruppe; Voraussetzung: Kenntnis der Form. Diese wird korrigiert. Energiearbeit.
Kursgebühr wird ab 8 Anmeldungen günstiger.

Roland Schütz

Do ab 8.3.	**14 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-19.30 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44324		**61 €**

Tai Chi Chuan - Übungsgruppe

Voraussetzung sind Kenntnisse von Teil 1,2,3; es wird die Form korrigiert und verstärkt an Energiearbeit und mit Partnerübung gearbeitet.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken/ Gymnastikschläppchen.
Kursgebühr wird ab 7 Anmeldungen günstiger.

Roland Schütz

Do ab 8.3.	**14 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44325		**71,50 €**

‚Vom Scheitel bis zur Sohle' AIKI-INDO und Sakraler Tanz

In diesem Vormittagskurs werden Atemübungen, Meridiandehnungen und Arbeit an der Körperstruktur erlernt; der Körper wird in seiner Lebendigkeit besser gespürt und erlebt. Aus dieser Erfahrung heraus sammeln sich die Teilnehmer/-innen in der Gruppe um die Mitte zum Tanz. Die eigene Mitte und die Bewegung in der Gruppe verbinden sich zu einem gelassenen und friedvollen Miteinander.
Bitte mitbringen: legere Kleidung, Wolldecke, Wollsocken.

Edith Wagner

Mi ab 18.4.	**4 mal**	**Aiki-Institut**
9.30-11 Uhr		**Nußbergstr. 35**
Kurs-Nr. 44331		**22,50 €**

AIKI-DO: Bewegungs- und Lebenskunst

AIKI-DO ist eine schöpferische Synthese von Kampfkunst und Spiritualität. Es wird der friedvolle und achtsame Umgang mit zwischenmenschlichen Konfliktsituationen aufgezeigt, deshalb ist der Kurs für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Als Selbstverteidigungskunst basiert AIKI-DO auf dem Grundsatz, dass Kampf bzw. Konflikt nur eine besondere Form von Kontakt ist. Als spirituelle Bewegungskunst ermöglichen uns die geistigen Prinzipien des AIKI-DO die Wahrung von Achtsamkeit und Gelassenheit, von Zentriertheit und einer friedvollen Geisteshaltung inmitten dynamischer Bewegung und konflikthafter Auseinandersetzung.
Bitte mitbringen: Trainingsanzug.
Kurs findet nicht am 16.5. statt; Kursende: 23.5.

Winfried Wagner, Reinhard Kraus

Mi ab 18.4.	**5 mal**	**Aiki-Institut**
19-20.30 Uhr		**Nußbergstr. 35**
Kurs-Nr. 44332		**28 €**

‚Vom Scheitel bis zur Sohle' - japanisches QiGong (AIKI-INDO)

Für alle, die für sich Anregungen oder gar einen Übungsweg zur Gesundheitsförderung und Selbstentwicklung suchen. AIKI-INDO ist japanisches QiGong und ist wörtlich übersetzt ein Übungsweg, die ‚Lebensenergie harmonisch anspannen und ausdehnen sowie lenken und leiten' zu lernen. In der Praxis wird gearbeitet mit dem Atem, an der Körperstruktur und mit Meridiandehnungen und zwar vom Scheitel bis zur Sohle. AIKI-INDO verfeinert das Körper-Bewusstsein, unterstützt die Funktionen innerer Organe und fördert persönliches Wohlbefinden.
Bitte mitbringen: legere Kleidung, Wolldecke, Socken.

Edith Wagner, Winfried Wagner

Do ab 19.4.	**5 mal**	**Aiki-Institut**
19-20.15 Uhr		**Nußbergstr. 35**
Kurs-Nr. 44333		**24 €**

‚Ganz da sein' – Einführung in das Meditieren

Wenn man die unterschiedlichen traditionellen Meditationsformen von ihren kulturspezifischen Inhalten befreit, findet man eine Reihe von prinzipiellen und methodischen Übereinstimmungen. Bei der ‚Stille-Meditation', auf die wir uns in dieser Einführung beschränken, beinhaltet dies ein Sitzen in innerer Sammlung und in der Stille, Übungen zur Beruhigung der physiologischen, emotionalen und mentalen Regungen sowie zur vertieften Zentrierung in sich selbst. Dies führt zu einem Zustand erhöhter Achtsamkeit und Wachsamkeit, Bewusstheit und leiblicher Präsenz.
Bitte mitbringen: legere Kleidung, Wolldecke, Socken.

Winfried Wagner

Do ab 19.4.	**5 mal**	**Aiki-Institut**
20.30-21.30 Uhr		**Nußbergstr. 35**
Kurs-Nr. 44334		**20 €**

Entspannung und Meditation am Wochenende

Craniosacral-Balancing Wohltat für Kopf und Rücken

Eine sanfte und wirksame Methode, Spannungen innerhalb des craniosacralen Systems auszugleichen. Dieses erstreckt sich vom Kopf (cranium) mit Hirnhäuten, Liquor und Gehirn über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (sacrum). Es beeinflusst über die Verbindung zum Bindegewebe die anderen Körpersysteme wie z.B. Kreislauf und Nervensystem.
Im Seminar werden einfache Griffe und Wahrnehmungsübungen gezeigt, um Spannungen zu lösen, das Skelett zu lockern und das freie Fließen bis zu tiefer Entspannung und Stille zu ermöglichen. Die Selbstregulierungskräfte, Regeneration und Neuorganisation von Körper, Geist und Seele werden angeregt. Das kann sich positiv auswirken bei spezifischen Beschwerden wie Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen. Paare sowie einzelne Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen.
Bitte mitbringen: 2 Decken, 2 Kissen, Wollsocken, bequeme Kleidung, Getränk.

Edeltraud Niggl

So am 25.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-18 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44401		**35 €**

Touch for Health 1

Touch for Health wurde Ende der 60iger Jahre von dem amerikanischen Chiropraktiker Dr. John Tie entwickelt. Es gibt dem Laien eine Methode zur Gesundheitsvorsorge an die Hand. Das Seminar eignet sich für diejenigen, die einen Einstieg in die Kinesiologie über direkte Arbeit am Körper suchen. Es werden die 14 Tests der Grundmuskeln, der Verlauf der Meridiane und die Lage der neurolymphatischen und neurovaskulären Punkte erlernt. Durch direkte Anwendung dieser Techniken erfährt man am eigenen Körper, wie sich ein Muskel- und Energiegleichgewicht anfühlt. Weiterhin sind einfacher Nahrungsmitteltest, einfache Schmerzhilfe, Augen und Ohren anschalten und emotionale Stressreduzierung Inhalt. Touch for Health dient auch als Grundlage für verschiedene andere kinesiologischen Kurse.
Bitte mitbringen: Decke, 1 Fl. Mineralwasser, Socken, Schreibsachen, Skriptgebühr 10 €.

Monika Breidenbach

Sa/So 5.5. u. 6.5.		**vhs R.-Koch-Str. 10**
jeweils 9.30-18 Uhr	**inkl. Pausen**	**Zi. 314**
Kurs-Nr. 44402		**66 €**

‚Dem inneren Lächeln Freund werden'

‚Lachen ist die beste Medizin', sagt schon der Volksmund. Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass Lachen das Immunsystem stabilisiert, Kreislauferkrankungen reduziert und das Herz leistungsfähiger macht. Nach nur zehnminütigem Lachen haben sich Blutwerte ins Positive verändert und Studien zeigen, dass fröhliche Menschen dem beruflichen Stress weniger ausgeliefert, Beziehungen stabiler sind und die Anfälligkeit für Krankheiten sinkt.
Im Kurs wird mit Lachübungen aus dem ‚Lach-Yoga' Freude und Lebendigkeit zum Ausdruck gebracht. Die Entdeckung eines ‚Inneren Lächelns' kann zu einem Zustand inneren Glücks, Friedens und Harmonie führen.
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

Matthias u. Peter Vollmuth

Fr 11.5., 18-21 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa 12.5., 9.30-17.30 Uhr	**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44403	**48 €**

Wellness-Tag: Zeit für ganzheitliche Entspannung

Auf der Körperebene fühlen wir uns wohl durch sanfte bis kraftvolle Übungen und Massage. Zufriedene, freudvolle Gefühle lassen unsere Seele ‚baumeln'. Auf geistiger Ebene entspannen wir nicht nur durch positive Gedanken, sondern auch durch das Loslassen von Gedanken überhaupt. Wenn dann noch Energie ohne Blockaden durch unseren Körper fließen kann, entsteht Ausgeglichenheit und Wohlfühlen, Wellness.
Lassen Sie sich vom gestressten Alltag in einen Tag voller Ruhe, Entspannung und Zufriedenheit anleiten.
Bitte mitbringen: 2 Decken, 2 Kissen, Badetuch, bequeme Kleidung, Wollsocken, Getränk.

Edeltraud Niggl

So am 20.5.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-18 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44404		**35 €**

Wohlfühltag für Frauen

Dieser Tag ist für Frauen gedacht, die mit Hilfe von verschiedenen Entspannungsmethoden (Phantasiereise, Meditation, Massage, u.v.m.) etwas für sich selbst tun wollen und es sich gut gehen lassen möchten.
Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf Übungen einzulassen und die Neugier an neuen Erfahrungen.
Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Imbiss für die Mittagspause.

Johanna Wagner

Sa am 16.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-16 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44405		**26,50 €**

Massage erleben und erlernen

Partnermassage

Massage entspannt und beruhigt. Grundtechniken der Massage werden von einer Masseurin erklärt, vorgezeigt und nachgeprüft. Dehnungs- und Entspannungsübungen verhelfen zur Lockerung der Muskeln und zur Vorbereitung einer Massage. Paarweise Anmeldung erwünscht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Nackenrolle/Kissen, Öl/Creme, Decke, Isomatte.

Sandra Hüther

Sa am 24.3.	**1 Std. Mittagspause**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-17 Uhr		**Zi. 312**
Kurs-Nr. 44501		**26,50 € pro Person**

Partnermassage

Inhalt und Material wie Kurs 44501

Sandra Hüther

Sa am 23.6.	**1 Std. Mittagspause**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-17 Uhr		**Zi. 312**
Kurs-Nr. 44502		**26,50 € pro Person**

Die Füße - Spiegel des Körpers

Es werden die Grundtechniken der Fußreflexzonenmassage vermittelt, um sie für sich selbst und auch an anderen anzuwenden. Es wird genügend Zeit zum Üben und zum Austausch geben. Neben dem Erklären der Topografie der Reflexzonen gibt es auch Hinweise, um gängige Beschwerden zielgerichtet angehen zu können.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Handtuch.

Barbara Kraus

Sa am 24.3.	**13-14 Uhr Pause**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-16 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44503		**22 €**

Fußreflexzonen-Massage nach Bojanowski

Die Füße sind die am häufigsten benutzten und belastetsten Teile unseres Körpers. Leider werden sie sehr oft misshandelt (in zu enge Schuhe gezwängt) und selten ihrer dauernden Anstrengung gemäß gepflegt oder belohnt. Der Fuß kann als Abbild des gesamten menschlichen Organismus gesehen werden. Über die Fußarbeit kann eine Veränderung gestörter Organ- und Gewebefunktion, emotionaler Spannungsausgleich sowie die Stärkung der Lebens- und Regenerationskraft (Gesundheitsstabilisation) bewirkt werden.
Bitte zum Kurs mitbringen: Decke, kl. Kissen oder Handtuch, bequeme Kleidung, warme Socken, Farbstifte
Paarweise Anmeldung erwünscht.

Stefanie Greuling

Sa am 21.4.	**30 Min. Pause**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-15.30 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44504		**26,50 €**

Shiatsu-Selbstmassage

Shiatsu ist eine japanische Heilmassage. Übersetzt heißt „Shiatsu" Daumen- oder auch Fingerdruck. Tatsächlich beruht ein Großteil der Technik darauf, mit dem Handballen und anschließend dem Daumen sensibel Druck auf die Meridiane, die Energiebahnen am Körper, auszuüben, um so einen energetischen Ausgleich zu bewirken. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stresssymptome wie Erschöpfung, Rückenverspannungen, Kopfschmerz und Nervosität werden gelindert, bzw. es wird ihnen vorgebeugt.
In der Regel gibt es bei dieser Methode einen Empfänger und einen Geber. Doch nicht immer ist jemand zur Hand, der einem ein Shiatsu geben kann. So wird in diesem Kurs eine Selbstmassage vermittelt. Auf die Meridianfunktionen und besondere Akupressurpunkte wird eingegangen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Kissen mit, evtl. Schreibzeug, Brotzeit, Getränk, 1 € Skriptgebühr.

Cornelia Morgenroth

Sa am 28.4.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-15 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44505		**22 €**

Gymnastik rund um das Becken

Kraftzentrum Beckenboden

Die Kraft aus der Mitte spüren.
Ein gut trainierter Beckenboden ist elastisch, kraftvoll und bildet die Basis für ein gutes Körpergefühl. Er beeinflusst darüber hinaus die Haltung, hilft bei Inkontinenz und wirkt positiv auf Rücken-, Knie- und Fußprobleme ein. Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, kl. Kissen, Handtuch.

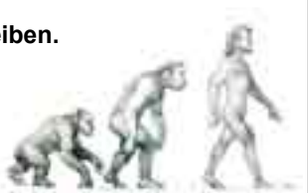
Elisabeth Heydrich

Mo ab 19.3.	**6 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-10.30 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44601		**24 €**

YOGA – R – EVOLUTION

Unser Körper hat sich aufgerichtet, Yoga kann helfen, im "Stand" zu bleiben.

Hilde Kersten **und** *Barbara Kraus* **stellen Körperübungen für Jung und Alt vor, um sich aufrecht, gesund und beweglich zu halten.**



Ab März '07 im Buchhandel!

www.alexziegler.com

Kraftzentrum Beckenboden

Inhalt und Material wie Kurs 44601

Elisabeth Heydrich

Mo und Mi ab 5.3.	**6 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20.15-21.15 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44602		**24 €**

Beckenbodengymanstik

Körperlich belastender Alltag, Geburt und Alter sind unter anderem auslösende Faktoren für Kontinenzstörungen von Blase und Darm. Deshalb fördert frühzeitige Gymnastik die Kontinenz, unterstützt die Rehabilitation nach der Geburt, sichert Operationsergebnisse und verhindert Fehlbelastungen im Alltag. Es werden Übungen vermittelt, die in den Alltag integriert werden können. Die Teilnehmerinnen werden so aufgeklärt, dass sie für weitere Verbesserung selbst sorgen können. Das Ziel ist die zuverlässige Kontinenz, als auch die mühelose Entleerung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, kl. Kissen, Schreibsachen.

Nicola Meining

Mi ab 7.3.	**7 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-20 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44603		**39 €**

Rund um die Wirbelsäule

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäule und Gelenke werden durch einseitige Belastung oder Überbelastung in Beruf und Haushalt beeinträchtigt.

Unter Anleitung einer Physiotherapeutin/ eines Physiotherapeuten werden ausgleichende gymnastische Übungen unter besonderer Berücksichtigung der alltäglichen Arbeitshaltung durchgeführt, die die gesamte Wirbelsäule (von Kopf bis zum Steißbein) mobilisieren und die Rumpfmuskulatur kräftigen.

Alle Übungen dienen der gesundheitlichen Vorsorge und der Anleitung zur Selbsthilfe; sie ersetzen keine medizinischen Maßnahmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

Astrid Schlösser

Di ab 6.3.	**9 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10.15-11.15 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44701		**34 €**

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt und Material wie Kurs 44701

Astrid Schlösser

Di ab 12.6.	**6 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10.15-11.15 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44702		**23 €**

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt und Material wie Kurs 44701

Madeleine Zeitler

Mi ab 7.3.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
16.15-17.15 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44703		**30,50 €**

Wirbelsäulengymnastik

Inhalt und Material wie Kurs 44701

Madeleine Zeitler

Mi ab 7.3.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17.15-18.15 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44704		**30,50 €**

Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

Kombinationstraining unter Anleitung eines Physiotherapeuten und Fitnesstrainers: Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen sowie rückengerechte, abwechslungsreiche Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Stabilisation der Wirbelsäule zum Erreichen einer aufrechten Körperhaltung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, ca. 10 € für Theraband.

Kursende: 25.7.

Joscha Lindemann

Mi ab 9.5.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17.25-18.25 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44705		**30,50 €**

Fitness- und Wirbelsäulengymnastik

Inhalt, Material und Kursende wie 44705

Joscha Lindemann

Mi ab 9.5.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-19.30 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44706		**30,50 €**

Wirbelsäulengymnastik und mehr: Body fit total

Ganzkörpertraining mit Musik und gezielten, gelenkschonenden Übungen für eine aufrechte Körperhaltung und gegen die Problemzonen an Bauch, Beinen und Po nach Anleitung durch eine Physiotherapeutin. Die letzten Minuten jeder Einheit werden der Dehnung, Entspannung und Körperwahrnehmung gewidmet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken, Theraband (falls vorhanden), Handtuch.

Astrid Schlösser

Di ab 6.3.	**9 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-10 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44711		**34 €**

Wirbelsäulengymnastik und mehr: Body fit total

Inhalt und Material wie Kurs 44711

Astrid Schlösser

Di ab 12.6.	**6 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-10 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44712		**23 €**

Fit in den Tag - Ganzkörpertraining

Dieser Fitmacherkurs ist für alle Frauen, die vorbeugend, ausgleichend und mit Spaß fit bleiben und wieder fit werden möchten. Bewegung und Entspannung heißen die ‚Wundermittel' für körperliche Kräftigung und Fitness. Trainiert wird die Muskulatur an Bauch, Beinen und Po.

Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin und Aerobic-Instructorin; es wird rücken- und gelenkschonend trainiert.

Bitte mitbringen: Isomatte, luftige Kleidung, Handtuch, Getränk, Theraband.

Cathrin Theissen

Do ab 8.3.	**12 mal**	**Turngemeinde, Gymnastikraum**
9.15-10.15 Uhr		**Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 44713		**48 €**

Step Basics & more für Frauen

Ein effektives Herz-Kreislauftraining und Koordinationstraining für alle, die Spaß an Bewegung, kräftigendem Ausdauertraining und Fitness haben. Erlernt werden ansprechende und peppige Choreografien auf dem Step-Podest. Auch für Fortgeschrittene. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin und Aerobic-Instructorin.

Bitte mitbringen: luftige Kleidung, Handtuch, Getränk.

Cathrin Theissen

Do ab 8.3.	**12 mal**	**Turngemeinde, Gymnastikraum**
10.30-11.30 Uhr		**Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 44714		**48 €**

Feldenkrais-Methode©: lebendiger Rücken

Für manche von uns gehört er der Vergangenheit an: ein beweglicher, lebendiger Rücken. ‚Wie schaffe ich es, mich so zu bewegen, zu drehen, beugen, strecken, so zu gehen und zu laufen, dass der Rücken komfortabel und ausgeglichen beteiligt ist?' Unsere gesunde Wirbelkette möchte sich in alle Richtungen geschmeidig bewegen. Im Alltag befinden wir uns oft in einer immer wiederkehrenden Haltung oder Bewegung, in der unser Rücken ermüdet oder schmerzt. Im Seminar wird es darum gehen das ‚Netzwerk Rücken' im Zusammenspiel mit dem ganzen Körper wahrzunehmen und zu erkunden. Neue, individuelle Möglichkeiten werden sich auftun, dass sich jede/-r leichter und mit Genuss bewegen wird.

Bitte mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Decke, Badehandtuch oder kl. Kissen

Hermann Erhard

Sa am 3.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
14-18 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44721		**18 €**

Feldenkrais-Methode©: laufen - leicht & locker

Das Gehen begleitet uns durch den ganzen Tag. Ziel des Seminars ist es, mit der Feldenkrais-Methode© zu lernen, seinen eigenen komfortablen Gang zu entwickeln. Mit leichten spielerischen Lektionen werden die gewohnten Bewegungsmuster erforscht und neue Möglichkeiten des Gehens entdeckt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, warme Socken.

Hermann Erhard

Sa am 21.4.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
14-18 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44722		**18 €**

Die Feldenkrais-Methode© - Einführung

Die Feldenkrais-Methode© basiert auf der natürlichen Funktionsweise von Nervensystem, Skelett und Muskulatur. Ihr Ziel ist es, eingefahrene Bewegungsmuster bewusst zu machen, sie zu verändern und neue Handlungsmöglichkeiten zu erlernen. Die Bewegungsangebote, die überwiegend im Liegen stattfinden, steigern die Körperwahrnehmung und verbessern die Bewegungskoordination. Dies wird als Wohlbefinden im Körper und als Leichtigkeit in der Bewegung erlebt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Handtuch.

Heike Belz

Mo ab 16.4.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20.15-21.45 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44723		**28 €**

Feldenkrais-Methode©: freier Nacken, freie Schultern

Eine Entdeckungsreise mit der Feldenkrais-Methode©.
Häufig sind es die alltäglichen Arbeiten, bei denen wir unseren Nacken und Schulterbereich strapazieren. Dabei kommt es sehr darauf an, wie wir uns organisieren, wie also unsere Verbindungen vom Kopf, dem Nacken weiter über den Schultergürtel, den Brustkorb bis zum Becken miteinander harmonieren. Es wird hier darum gehen, diese Zusammenhänge zu erspüren, unnötige Spannungen wegzulassen, Gewohnheiten in der Organisation zu erkennen und zu überprüfen und leichtere und angenehmere Muster zu finden. ‚Um deine Fähigkeiten nutzen zu können, musst du sie erst kennen.' (Moshé Feldenkrais).
Die angebotenen Bewegungslektionen regen an zu selbständigem Lernen - Voraussetzung für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung eines Menschen.
Bitte zum Kurs mitbringen: bequeme, warme Kleidung, Decke, Badehandtuch oder kl. Kissen.

Hermann Erhard

Mo ab 25.6.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21.30 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44724		**28 €**

‚Einen kranken Rücken sollst du drücken…'

Selbsthilfe bei Rücken- und Gelenkbeschwerden nach Dorn und Breuss

Eine sanfte dynamische Selbst- oder Partnerarbeit am Rücken nach Dieter Dorn und eine Massagetechnik für Rücken- und Bandscheiben nach Rudolf Breuss kann jeder erlernen und anwenden. Im Seminar werden die einfachen Techniken vorgestellt, die eine Selbsthilfe bei Rückenproblemen darstellen können. Die Breuss-Massage ist eine feine, manuelle und energetische Rückenmassage, die körperliche und seelische Verspannungen löst, die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben einleitet und leichte Fehlstellungen der Wirbelsäule beseitigen hilft. Nach Dorn lassen sich manche Rückenprobleme schnell, sanft und ohne Nebenwirkungen und Medikamente bessern oder beseitigen.
Die beiden Methoden werden besprochen und eingeübt. Die Anmeldung sollte zweckmäßigerweise paarweise erfolgen.
Bitte mitbringen: Decke, Kissen, 1 gr.+1 kl. Handtuch, Schreibzeug, legere Kleidung (Frauen Sport-BH od. Bikini).

Gabriele Becker

Sa/So 19.u. 20. 5.	**R.-Koch-Str. 10**
jeweils 10-16 Uhr	**Zi. 108**
Kurs-Nr. 44731	**45 € pro Person**

Fitnessgymnastik und mehr...

Pilates - sanftes Training

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Auf schonende Weise verbessert man Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Der Rücken sowie der Beckenboden werden generell gestärkt. Da der Schwerpunkt der einzelnen Übungen auf der Körperkontrolle liegt, ist Pilates ein einzigartiges Workout, das lang anhaltende Trainingsergebnisse garantiert! Der Kurs ist leicht abgewandelt; statt einer Entspannungseinheit (wie von Joseph Pilates vorgegeben) beginnt die Stunde mit einem dynamischen Aufwärmen, die Entspannung erfolgt am Schluss.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken.

Anja Kümpel

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-10.30 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44801		**56 €**

Pilates - sanftes Training

Inhalt und Material wie Kurs 44801

Anja Kümpel

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10.30-11.30 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44802		**56 €**

Pilates - sanftes Training

Inhalt und Material (Stoppersocken) wie Kurs 44801

Anja Kümpel

Fr ab 9.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-10.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44803		**56 €**

Pilates - sanftes Training

Inhalt und Material wie Kurs 44801

Anja Kümpel

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
16.15-17.15 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44804		**56 €**

Pilates - sanftes Training

Inhalt und Material wie Kurs 44801

Anja Kümpel

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17.15-18.15 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44805		**56 €**

Pilates - sanftes Training

Inhalt und Material (Turnschuhe für die Halle) wie Kurs 44801

Anja Kümpel

Di ab 27.2.	**5 mal**	**Kardinal-Döpfner-Schule**
16.15-17.45 Uhr		**Sporthalle**
Kurs-Nr. 44806		**28 €**

Pilates - sanftes Training

Inhalt und Material (Stoppersocken) wie Kurs 44801

Anja Kümpel

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-20 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44807		**56 €**

Pilates - sanftes Training - für Fortgeschrittene

Inhalt und Material (Stoppersocken) wie Kurs 44801, aber für alle, die bereits an einer Einführung teilgenommen haben

Anja Kümpel

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20-21 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44808		**56 €**

Pilates - sanftes Training - für Fortgeschrittene

Inhalt und Material wie Kurs 44808

Daniela Rupprecht

Di ab 6.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.15-10.15 Uhr		**Zi. 315**
Kurs-Nr. 44809		**46 €**

Pilates - sanftes Training - für Fortgeschrittene

Inhalt und Material wie Kurs 44808

Daniela Rupprecht

Mo ab 5.3.	**16 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17.30-18.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44810		**61 €**

Pilates - sanftes Training - für Fortgeschrittene

Inhalt und Material wie Kurs 44808

Daniela Rupprecht

Mo ab 5.3.	**16 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-19.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44811		**31 €**

Problemzonentraining

Gezielte abwechslungsreiche Gymnastik zum Trainieren der Körperzonen von Po, Beine, Bauch. Für Frauen.
Bitte mitbringen: Stopper-Socken, leichte bequeme Kleidung.

Anja Kümpel

Fr ab 9.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10.30-11.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44821		**46 €**

Sozialdienst katholischer Frauen e.V
Friedrich-Stein-Straße 28
97421 Schweinfurt
☎ 09721/209583
E-Mail: sd-kath-frauen-sw@t-online.de

Schwangerenberatung
Gesetzliche Betreuungen
Allgemeine soziale Beratung
Außergerichtliche Konfliktregelung - TOA
Ehrenamt

Latino-Aerobic

Für Anfängerinnen und alle diejenigen, die vom letzten Semester fortsetzen möchten. In der Kombination von Tanz und Gymnastik werden Kondition, Koordination, Flexibilität und der Kreislauf mit Latino-Rhythmen trainiert
Bitte mitbringen: Stopper-Socken, leichte bequeme Kleidung.
Am 16.3. und 23.3. findet der Kurs in Raum 304 statt.

Sofia Trammer

Fr ab 9.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-19 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 44822		**38 €**

Rücken-fit und mehr

nur für Frauen

Es wird trainiert: Rücken, Arme, Beine, Bauch, Po - also die gesamte Muskulatur. Rückengerechtes Verhalten im Alltag, Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt.
Feste Turnschuhe sind ein Muss! Bitte Therabänder mitbringen.

Christa Thain-Wehner

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**Friedenschule**
18.30-19.15 Uhr		**Neue Turnhalle**
Kurs-Nr. 44823		**37,50 €**

Nordic-Walking für Einsteiger/-innen

Die altersunabhängige Sportart aus Finnland ist durch den Einsatz von Armen und Stöcken 40-50% effektiver als Walking. Es steigert den Kalorienverbrauch, die Herzfrequenz auf Fettverbrennungsniveau, stärkt Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur, stärkt Immunsystem, Herz und Knochen, schont die Gelenke, regt den Sauerstoff- und Stoffwechsel an.
Bitte mitbringen: griffige Laufschuhe, wettergemäße Kleidung, 2 € Leihgebühr für die Stöcke, Pulsuhr (falls vorhanden).

Marion Vieth-Wiesmann

Di ab 6.3.	**4 mal**	**Parkpl. Ruderclub**
9.30-11 Uhr		**Wehranlage SW**
Kurs-Nr. 44831		**22,50 €**

Nordic-Walking für Fortgeschrittene

Inhalt wie Kurs 44831, jedoch für alle, die bereits an einer Einführung teilgenommen haben und ihre Technik überprüfen und verbessern möchten.

Marion Vieth-Wiesmann

Di ab 17.4.	**4 mal**	**Parkpl. Ruderclub**
9.30-11 Uhr		**Wehranlage SW**
Kurs-Nr. 44832		**22,50 €**

Nordic-Walking-Wochenende

Inhalt wie Kurs 44831, allerdings an einem Tag zeitlich in drei Teile aufgeteilt:
1. Teil: praktische Einführung; 2. Teil: theoretische Grundlagen mit Kurzvideo und möglicher Pause (Brotzeit); 3. Teil: praktische Anwendung und Intensivierung. Wer keine eigenen Stöcke hat, kann diese bei der Kursleiterin telefonisch für die Kursdauer (3,50 €) leihen: Tel. 09382/ 90728
Bitte mitbringen: geeignete Laufschuhe, wettergemäße Kleidung, Brotzeit, Walking Stöcke.

Ingrid Pitter

Sa am 12.5.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-13.30 Uhr		**Zi. 103**
Kurs-Nr. 44833		**20 €**

Projekt Integration: Nordic Walking

Inhalt und Material wie Kurs 44831, jedoch für Migrantinnen mit Übersetzung ins Türkische.
In Kooperation mit der AOK (daher für AOK-Versicherte gebührenfrei); Anmeldung bei Funda Ersindigil im Kurs

Kursleitung: Sabine Claßen-Haase

Kurs-Nr. 44834	**22,50 €**

Fitness-Angebote für Senioren/Seniorinnen

Fit im Alter: Bewegung und Jonglieren

Jonglieren ist eine Kunst, die erlernbar ist. Es kann eine reizvolle Abwechslung im Alltag sein oder ein sportliches Training, das Konzentration und Geschicklichkeit verbessert; außerdem ist es ein Hobby für alle, die Spaß daran haben. Das Programm ist auf ältere Teilnehmer abgestimmt und richtet sich an Anfänger/-innen, die sich auf das Abenteuer des Jonglierens einlassen möchten.

Silke Ebert

Do ab 14.6.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-11 Uhr		**Zi. 304**
Kurs-Nr. 44900		**22 €**

Wassergymnastik für Seniorinnen und Senioren

In Kooperation mit dem Kneipp-Verein.
Die Wassergymnastik bietet den Vorteil der Schwerelosigkeit im Wasser und dadurch eine sehr geringe Druckbelastung der Gelenke bei gleichzeitiger voller Bewegungsauslastung gegen den Widerstand des Wassers.
Die Wassergymnastik ist daher unübertroffen als aktive Übung anzuerkennen gegen Haltungs- und Wirbelsäulenschäden, sowie bei chronischen Gelenkerkrankungen. Nur für Schwimmer/-innen und bei Krankheit nur mit Zustimmung durch den Arzt.
Besonders geeignet zum Training der Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke.
Teilnehmergebühr ist inkl. Eintritt. Kurs findet z.T. auch in den Ferien statt.

Agnes Ludwig

Do ab 8.3.	**12 mal**	**Paul-Gerhardt-Haus**
10-11 Uhr		**Kornacher Str. 8**
Kurs-Nr. 44901		**87 €**

Seniorengymnastik

Gymnastik, Spiel und Tanz. Der Kurs findet wöchentlich, freitags ab 9.3., 9-10 Uhr statt.
Anmeldung im Seniorenbüro erforderlich. Inkl. Versicherungsgebühr.

Veranstaltungsort: Haus Marienthal,
Am Oberen Marienbach 7
Kursleitung: Helga Clarner

Kurs-Nr. 44902	

Seniorengymnastik

Gymnastik, Spiel und Tanz.Der Kurs findet wöchentlich, montags ab 5.3., 10-11.30 Uhr statt.
Anmeldung im Seniorenbüro erforderlich. Inkl. Versicherungsgebühr.

Veranstaltungsort: Kinderhort, Wohnscheibe am Bergl
Kursleitung: Herta Kaiser

Kurs-Nr. 44903	

Gedächtnistraining für Senioren (Gruppe A)

‚Denk mit - bleib fit'. Dies ist das Motto für unser Gedächtnistraining. Es ist eine Schulung für Konzentration, Denkflexibilität und Merkfähigkeit und kein Abfragen von Wissen. Das Gehirn entwickelt sich abhängig vom Gebrauch. Jeder legt dauernd fest, wie sein Gedächtnis funktioniert. Es ist besser als wir glauben und es leistet soviel, wie wir ihm zutrauen.
Bei unterschiedlichen Übungen wird mit Spaß und ohne Leistungsdruck die Freude am Denken geweckt. Machen Sie mit!
Materialkosten: ca. 2 €, zahlbar bei der Kursleitung.

Elisabeth Weber

Di ab 6.3.	**10 mal**	**vhs Schrotturm**
8.45-10.15 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 44911		**50 €**

Gedächtnistraining für Senioren (Gruppe B)

Inhalt, Materialkosten wie Kurs 44911, jedoch

Elisabeth Weber

Di ab 6.3.	**10 mal**	**vhs Schrotturm**
10.30-12 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 44912		**50 €**

Rehabilitationssport

Ohne Beratung ist keine Anmeldung möglich. Bevor Sie zum Arzt gehen, rufen Sie an oder kommen Sie bitte zu Information und Beratung:
Jutta Cize, Tel.:09721/ 51620
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

vhs erleben Gesundheit gemeinsam

Rehasport Diabetes/Koronar

(In Kooperation mit dem Leopoldina-Krankenhaus)
Für Menschen mit Diabetes ist Bewegung eine entscheidende Säule der Therapie. Nicht nur die körperliche Fitness wird gestärkt, sondern der Stoffwechsel wird angeregt und längerfristig stabilisiert. Damit kommt es zu einem Abfall erhöhter Blutdruck- und auch Blutfettwerte. Ziel soll sein, dass es dem Sport treibendem Diabetiker Typ 2 besser geht und Folgeschäden verringert werden. Abwechslungsreiche Übungen, die Spaß machen und ein Bewusstsein für den eigenen Körper entwickeln, werden fachkundig und unter ärztlicher Aufsicht angeboten.
Sie benötigen einen von Ihrem Arzt ausgefüllten Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport, der von der Krankenkasse mindestens bis zu den Sommerferien genehmigt sein muss; Belastungs-EKG, das nicht älter sein sollte als drei Monate; aktuelle Arztbriefe; Blutzuckermessgerät.
Die Volkshochschule ist als Rehasportanbieterin auf dem Gebiet für Sport bei Diabetes Typ 2 anerkannt und die einzige in der Region.
Ärzte vom Leopoldina-Krankenhaus betreuen den Sport.
Für Kassenpatienten beträgt die Teilnahmegebühr 26 €; für Privatpatienten und Patienten, die den Krankenkassenanteil selber zahlen, liegt sie bei 90 €.

Gerhard Engelbrecht

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Kardinal-Döpfner-Schule**
16.30-17.30 Uhr		**Sporthalle**
Kurs-Nr. 45201		**26 € / 90 €**

Herzsport: Übungs- und Trainingsgruppe

Die vhs bietet Bewegungs- und Entspannungsübungen unter Anleitung qualifizierter Übungsleitungen und unter ärztlicher Kontrolle für Patienten/Patientinnen nach Herzerkrankungen an. Die Leistungsfähigkeit soll wiederhergestellt und gefestigt, sowie Rückfällen und Zweiterkrankungen vorgebeugt werden.

Die Gymnastik, Übungen und Spiele sind der jeweiligen körperlichen Leistungsfähigkeit angepasst und erfolgen in vernünftig dosierter Weise. Ohne Beratung ist eine Anmeldung nicht möglich.

Sie benötigen einen von Ihrem Arzt ausgefüllten Antrag auf Kostenübernahme für Rehabilitationssport, der von der Krankenkasse mindestens bis zu den Sommerferien genehmigt sein muss.

Zur 1. Kursstunde sind mitzubringen:

Arztbriefe zum Krankheitsbild, aktuelles Original-Belastungs-EKG (nicht älter als 3 Monate), bei dem mindestens 50 Watt (bei Trainingsgruppen: mehr als 1,5 Watt/kg Körpergewicht) ohne EKG-Veränderungen geleistet sind, Sportkleidung, Sportschuhe.

Dr. med. Erwin Schuleri, Dr.med. Wolfgang Schönung und Dr. med. Eva Fischer-Luz, betreuen den Koronarsport.

Kursgebühren für Übungsgruppen: 26 € für Kassenpatienten; 90 € für Patienten, die den Krankenkassenanteil selber zahlen.

Kursgebühren für Trainingsgruppen: 41 € für Kassenpatienten; 105 € für Patienten, die den Krankenkassenanteil selber zahlen.

Reha-Herzsport-Übungsgruppe

Gudrun Weppert
Mi ab 7.3. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule
16.30-17.30 Uhr Sporthalle
Kurs-Nr. 45301 26 € / 90 €

Reha-Herzsport-Übungsgruppe

Gudrun Weppert
Mi ab 7.3. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule
17.30-18.30 Uhr Sporthalle
Kurs-Nr. 45302 26 €/ 90 €

Reha-Herzsport-Übungsgruppe

Thomas Bösch
Do ab 8.3. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule
16.30-17.30 Uhr Sporthalle
Kurs-Nr. 45303 26 €/ 90 €

Reha-Herzsport-Übungsgruppe

Thomas Bösch
Do ab 8.3. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule
17.30-18.30 Uhr Sporthalle
Kurs-Nr. 45304 26 €/ 90€

Reha-Herzsport-Trainingsgruppe

Gudrun Weppert
Mi ab 7.3. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule
18.30-20 Uhr Sporthalle
Kurs-Nr. 45305 41 €/ 105€

Reha-Herzsport-Trainingsgruppe

Thomas Bösch
Do ab 8.3. 15 mal Kardinal-Döpfner-Schule
18.30-20 Uhr Sporthalle
Kurs-Nr. 45306 41 €/ 105€

Funktionstraining und Bewegung bei Osteoporose

(In Zusammenarbeit mit der Selbsthilfegruppe Osteoporose)

Osteoporose ist eine Krankheit, die durch den Verlust an Knochensubstanz hervorgerufen wird; sie macht sich bei den meisten Frauen in den Wechseljahren bemerkbar. Osteoporose beginnt mit chronischen Knochenschmerzen. Zunächst vor allem beim Wechsel von Ruhe zur Bewegung. Krankengymnastische Übungen verschaffen einen Ausgleich und eine Erleichterung für die alltäglichen Tätigkeiten.

Die Kurse finden das ganze Semester über jeden Montag- und Dienstag-Nachmittag in Räumen der Volkshochschule statt. Aus versicherungstechnischen Gründen setzt die Teilnahme an der Osteoporosegymnastik eine Mitgliedschaft im Bundesselbsthilfeverband Osteoporose e.V. voraus. Eine Teilnehmergebühr entfällt. Der Mitgliedsbeitrag umfasst jährlich mindestens 26 €.

Information und Anmeldung bei Annemarie Haering, Tel.: 09721/185744

Kurs-Nr. 45401

Rehasport für Wirbelsäule und Gelenke

Ein Angebot des Breiten- und Vitalsportvereins Schweinfurt e.V.

Für alle, die bereits schmerzhafte Erfahrungen mit ihrem Rücken gemacht haben und einer Fehl- bzw. Schonhaltung aktiv entgegenwirken möchten.

Im Mittelpunkt steht der gesundheitsgerechte Umgang mit dem Körper beim Training und im Alltag. Die richtige Einschätzung von Belastbarkeit und Bewegungsfähigkeit wird erlernt.

Eine ärztliche Verordnung zum ambulanten Rehabilitationssport wird empfohlen.

Kursleiterin ist Ute Winhard. Anmeldung ausschließlich bei der Kursleiterin, Tel.: 09721/ 41202

Der Rehasport findet montags, ab 5.3., 17.30-18.15 Uhr in der Sporthalle der Friedrich-Rückert-Schule statt.

Kurs-Nr. 45501

In der Jugend lernt, im Alter versteht man.

(Marie von Ebner-Eschenbach)

www.fuenfzigplusarbeit.de

fünfzig PLUS arbeit
Initiative

Stadt SCHWEINFURT
Zukunft findet Stadt

Arbeitgeberservice: 09721 51-99 00
email: arbeitsvermittlung@schweinfurt.de

Eine Initiative der Stadt Schweinfurt in Zusammenarbeit mit

Perspektive 50plus
Beschäftigungspakte in den Regionen

gefördert durch
Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Fitness, Kondition und Tanzsport

in Kooperation mit Schweinfurter Sportvereinen u.a.
Information und Beratung:
Jutta Cize, Tel.:09721/ 51620
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

vhs Gesundheit erleben gemeinsam

Bitte beachten Sie, dass die Volkshochschule Ihnen für die Teilnahme an Kursen in Kooperation mit Sportvereinen, Fitness-Centern u.a. keine Bestätigung für die Krankenkasse ausstellen kann und dass für den Eintrag in Ihr Bonusheft das Vorzeigen Ihrer vhs-Anmeldebestätigung bei Ihrer Krankenkasse ausreicht.

Hallensportangebote gemeinsam für Männer und Frauen

Power- und Problemzonengymnastik

Power- und Problemzonengymnastik nach moderner Musik für Junge und Junggebliebene.
Kursleitung: Annemarie Pfeuffer
TG SW 1848 e.V.

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**Halle A und B der TG**
10-10.45 Uhr		**Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 46101		**31 €**

Step & Pep

Gymnastik und Konditionsübungen mit und ohne Step, aber in jedem Fall mit Pep für den ganzen Körper.
Kursleitung: Elke Büttel-Wirth
TV Jahn 1895 e.V.

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**Celtis-Gymnasium**
19-20 Uhr		**Untere Sporthalle**
Kurs-Nr. 46102		**40,50 €**

Bewegung mit Pep

Fit bleiben durch regelmäßiges, sanftes Fitnesstraining kombiniert mit entspannenden Übungen. Auch für Neueinsteigerinnen gut geeignet.
Kursleitung: Elke Büttel-Wirth
TV Jahn 1895 e.V.

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**Celtis-Gymnasium**
20-21 Uhr		**Untere Sporthalle**
Kurs-Nr. 46103		**40,50 €**

Enorm in Form

Step, Aerobic, Problemzonen-, Wirbelsäulengymnastik und vieles mehr. Ein abwechslungsreiches Programm bei flotter Musik, z.T. mit Geräten. Nach Absprache mit den Teilnehmern wird Walking bei schönem Wetter in der Natur angeboten.
Kursleitung: Brigitte Stahl
FSV e.V.

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**Walter-Rathenau-Gymnasium**
20-21 Uhr		**Obere Halle**
Kurs-Nr. 46104		**40,50 €**

Wer rastet, der rostet

Angebot für Seniorinnen und Senioren; ein abwechslungsreiches Programm unter dem Motto: Ideen, Einfälle und Spaß an der Bewegung. Die Übungen sind auf Erhaltung der Gesundheit und altersgemäße Fitness ausgelegt.
Kursleitung: Helga Clarner
TG SW 1848 e.V.

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Halle A und B der TG**
10.45-11.30 Uhr		**Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 46105		**31 €**

Gutes für den Rücken

Rückenschmerzen müssen nicht sein! Durch funktionelle Gymnastik mit Musik wird der Bewegungsapparat gestärkt, die Muskeln gekräftigt und die Körperwahrnehmung verbessert.
Kursleitung: Barbara Walter
DJK e.V.

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Friedrich-Fischer-Schule**
20-21 Uhr		**Sporthalle**
Kurs-Nr. 46106		**40,50 €**

Fit mit Fun für Sie & Ihn

Aerobic, Step-Aerobic, Ausdauertraining, Muskelkräftigung, Dehnen, Entspannen, das breite Angebot der Gymnastik u.a. mit Geräten und Theraband.
Ein abwechslungsreiches, vielseitiges Fitnessprogramm unterstützt von Musik.
Kursleitung: Brigitte Stahl
TG SW 1848 e.V.

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Halle A und B der TG**
19.30-20.15 Uhr		**Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 46107		**31 €**

Fit mit Fun für Sie & Ihn

Inhalt wie Kurs-Nr. 46107
Kursleitung: Brigitte Stahl
TG SW 1848 e.V.

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Halle A und B der TG**
20.30-21.15 Uhr		**Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 46108		**31 €**

Zeitgemäße Gymnastik für jedes Alter

Bewegung fördert die Gesundheit! Das breitgefächerte Gymnastikprogramm mit Musik dient der Erhaltung und Wiederherstellung von Beweglichkeit und Elastizität im Alter.
Kursleitung: Annemarie Pfeuffer
TG SW 1848 e.V.

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**Halle A und B der TG**
19-20.30 Uhr		**Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 46112		**40,50 €**

Fit und Fun für Frau und Mann

Ausdauer- und Konditionsgymnastik nach moderner Musik.
Kursleitung: N.N.
DJK e.V.

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Celtis-Gymnasium**
18.30-19.30 Uhr		**Obere Halle**
Kurs-Nr. 46113		**40,50 €**

Gymnastik für Frauen und Männer

Präventives, positiv auf die ganzheitliche Gesundheit ausgerichtetes Übungsprogramm, unter besonderer BeRÜCKsichtigung des Rückens bzw. der Wirbelsäule.
Spannungs-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen helfen, das tägliche Muskelspannungsniveau zu senken und die Körpersensibilität zu steigern.
Erleben des Einklangs von Körper, Geist und Seele bei meditativer Musik. Entwicklung eines neuen, positiven Verhältnisses zum eigenen Körper.
Kursleitung: Karin Schaffner
TG SW 1848 e.V.

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Halle A und B der TG**
20-21 Uhr		**Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 46114		**40,50 €**

Konditions- und Fitnesstraining

Gemeinsam wollen wir bei abwechslungsreicher Musik die Kondition steigern sowie Kraft und Beweglichkeit erweitern.
Kursleitung: N.N.
DJK e.V.

Fr ab 9.3.	**15 mal**	**Walter-Rathenau-Gymnasium**
20-21 Uhr		**Untere Halle**
Kurs-Nr. 46115		**40,50 €**

Weitere Sportangebote für Männer und Frauen

Einführung ins Badmintonspielen

Sportkleidung und Turnschuhe erforderlich, Bälle werden gestellt. Schläger können in begrenzter Zahl kostenlos ausgeliehen werden. Keine Grundkenntnisse erforderlich.
Kursleitung: Sonja und Jan Suchanek
TG SW 1848 e.V.

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Turngemeinde Spielhalle**
19.30-21 Uhr		**Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 46120		**49 €**

Taekwondo - mehr als Selbstverteidigung

Im Vordergrund stehen die körperlichen und geistigen Vorarbeiten (Dehnen, konzentratives Atmen, Kondition), die es zu beherrschen gilt, wenn man eine Selbstverteidigungstechnik wie das Taekwondo erlernen möchte. Es verbessert altersunabhängig das Allgemeinbefinden, die Fitness und Beweglichkeit und fördert die Entwicklung von Selbstvertrauen sowie Körperbewusstsein.
Taekwondo-Club SW e.V.

Fr ab 9.3.	**8 mal**	**Friedrich Rückert Volksschule**
19-20.30 Uhr		**Sporthalle**
Kurs-Nr. 46122		**34 €**

Walking mit allgemeiner Gymnastik

Trainiert werden 90 Minuten lang Ausdauer, Beweglichkeit und Kondition mit Theraband, das im Kurs gemeinsam besorgt werden kann. Eingeladen sind Frauen und Männer jeden Alters. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Die Teilnehmer/-innen werden in Anfänger und Fortgeschrittene eingeteilt. Die Kursdauer beträgt 90 Minuten.
Kursleitung: Herta Hoßmann, Susanne Böhm
Die Naturfreunde e.V

Mi ab 18.4.	**10 mal**	**Baggersee**
18.30-20 Uhr		**Ankerplatz Segelschiffe**
Kurs-Nr. 46123		**40,50 €**

Bogenschießen-Gesundheitssport für jedermann/-frau

Bogenschießen trägt zur Gesundheit insbesondere durch die Verbesserung der Körperhaltung bei. Es schult die koordinativen und psychischen Fähigkeiten wie Konzentration und Entspannung. Durch die spezielle Atemtechnik ist Bogenschießen eine gute Sportart für Asthmapatienten. Es eignet sich für alle Altersklassen, gleichermaßen für Männer und Frauen sowie für Menschen mit körperlichen, gesundheitlichen Einschränkungen. In die Übungsstunden integriert sind gymnastische Übungen und Wirbelsäulengymnastik.
Materialgeld: 15 €.
Kursleitung: Monika Baumann-Segger
Veranstaltungsort: Schützenhaus der Bürgerlichen Schützengesellschaft, Hainigweg 5, gegenüber vom Icedom
BSG Schweinfurt

Fr ab 20.4.	**8 mal**	**Bürgerl. Schützengesellschaft**
10-11.30 Uhr		**Am Hainig 5**
Kurs-Nr. 46124		**67,50 €**

Aquafit für Jung und Alt

Aquafitness, die Fitness im Wasser für jung und alt, sowohl im Spaß-, Spiel- als auch Leistungsbereich. Durch den statischen Auftrieb im 28 Grad warmen Wasser werden verschiedene Übungen deutlich erleichtert. Gleichzeitig wird aber auch durch den Widerstand eine kräftigende, massierende Wirkung erzielt.

Kursleitung: Grit Amende oder Marion Vieth-Wiesmann
DJK e.V.

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Kerschensteiner Schule**
19-19.45 Uhr		**Schwimmhalle**
Kurs-Nr. 46131		**52 €**

Aquafit für Jung und Alt

Inhalt und Kursleitung wie Kurs-Nr. 46131
DJK e.V.

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Kerschensteiner Schule**
19.45-20.30 Uhr		**Schwimmhalle**
Kurs-Nr. 46132		**52 €**

Freiheit neu erleben
ohne Brille und Kontaktlinsen
Wie oft haben Sie sich schon gewünscht, sich in jeder Umgebung ohne Sehhilfe rundum frei und wohl zu fühlen?
Diesen Wunsch haben sich bei uns schon viele erfüllt - durch Korrektur ihrer Fehlsichtigkeit mit modernster Laser-Technologie.
Auch für Sie eine Chance, über die wir Sie gerne persönlich und ausführlich informieren:
Augen-Laser-Klinik Lohr
Partensteiner Str.6 · 97816 Lohr a. Main
Telefon 09352/6028 0 · www.lasik.info

Aquafit für Jung und Alt

Inhalt und Kursleitung wie Kurs-Nr. 46131
DJK e.V.

Mi ab 13.6.	**6 mal**	**Kerschensteiner Schule**
19-19.45 Uhr		**Schwimmhalle**
Kurs-Nr. 46133		**31 €**

Aquafit für Jung und Alt

Inhalt und Kursleitung wie Kurs-Nr. 46131
DJK e.V.

Mi ab 13.6.	**6 mal**	**Kerschensteiner Schule**
19.45-20.30 Uhr		**Schwimmhalle**
Kurs-Nr. 46134		**31 €**

Aquafit für Jung und Alt

Inhalt wie Kurs-Nr. 46131;
Kursleitung: Marion Vieth-Wissmann, Angelika Eimer
DJK e.V.

Di ab 27.2.	**10 mal**	**Gartenstadtschule**
8-8.45 Uhr		**Schwimmhalle**
Kurs-Nr. 46135		**52 €**

Aquafit für Jung und Alt

Inhalt und Kursleitung wie Kurs-Nr. 46131
DJK e.V.

Di ab 12.6.	**6 mal**	**Gartenstadtschule**
8-8.45 Uhr		**Schwimmhalle**
Kurs-Nr. 46136		**31 €**

Indoor Cycling

…der schnellste Figurformer
In der Halle ‚Fahrradfahren' im optimalen Fettverbrennungsbereich, 50 Minuten in der Gruppe unter Anleitung einer A-Trainerin. Sie werden sehen, dass Fettverbrennung mit Musik und Sport viel Spaß macht und die Pfunde purzeln fast von alleine… Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kursleitung: Petra Lurz
Kensho Sport u. Gesundheitszentrum

Mo ab 5.3.	**8 mal**	
18-19 Uhr		**Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46141		**50 €**

Indoor Cycling

Inhalt und Kursleitung wie Kurs 46141
Kensho Sport u. Gesundheitszentrum

Di ab 6.3.	**8 mal**	
19-20 Uhr		**Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46142		**50 €**

Indoor Cycling

Inhalt und Kursleitung wie Kurs 46141
Kensho Sport u. Gesundheitszentrum

Fr ab 9.3.	**8 mal**	
10-11 Uhr		**Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46143		**50 €**

Indoor Cycling

Inhalt und Kursleitung wie Kurs 46141
Kensho Sport u. Gesundheitszentrum

Fr ab 9.3.	**8 mal**	
19-20 Uhr		**Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46144		**50 €**

Vitalitätszirkel

Bewegung der Muskulatur an 12 Kraftgeräten zur Stärkung des ganzen Körpers; Ausdauertraining zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems; Stretching und Entspannungsphase bringen Flexibilität, Beweglichkeit und Konzentrationsfähigkeit. Gezielte Pulsbelastung verbrennt Kalorien und verringert Fettdepots. Unter Anleitung einer Sport- und Gymnastiklehrerin. Kann auch in den Ferien stattfinden.

Kursleiterin: Magdalena Olczyk
Kensho Sport u. Gesundheitszentrum

Mo ab 5.3.	**8 mal**	
17-18 Uhr		**Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46151		**50 €**

Vitalitätszirkel

Inhalt und Kursleitung wie Kurs 46151
Kensho Sport u. Gesundheitszentrum

Mi ab 7.3.	**8 mal**	
9-10 Uhr		**Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46152		**50 €**

Vitalitätszirkel

Inhalt und Kursleitung wie Kurs 46151
Kensho Sport u. Gesundheitszentrum

Do ab 8.3.	**8 mal**	
10-11 Uhr		**Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46153		**50 €**

Vitalitätszirkel

Inhalt und Kursleitung wie Kurs 46151
Kensho Sport u. Gesundheitszentrum

Fr ab 9.3.	**8 mal**	
9-10 Uhr		**Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46154		**50 €**

Karate für erwachsene Anfänger/-innen

...für alle zwischen 40 und 90 Lebensjahren
Ziel ist neben Selbstverteidigung und Selbstbehauptung auch die Verbesserung von Konzentration und Koordination. Karate ist mehr als ein Kampfsport. Es trainiert Körper und Geist.
Kurs findet auch in den Ferien statt.

Kursleitung: Petra Lurz
Kensho Sport u. Gesundheitszentrum

Di ab 6.3.	**8 mal**	**im Hafen**
19-20 Uhr		**Heini-Dittmar-Str. 6**
Kurs-Nr. 46161		**50 €**

Body ART

Bewusst langsame Atem- und Konzentrationsübungen. Viele Positionen im Body Art erfordern eine erhöhte Balance und Gleichgewichtstechnik. Die Aufmerksamkeit wird in die Körpermitte geführt, Erhöhung der Sauerstoffversorgung in Gehirn und Muskeln.

Kursleitung: Annett Kürbs

Do ab 8.3.	**8 mal**	
20-21 Uhr		**Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46162		**50 €**

Jazzercise

Bewegungen aus Aerobic, Yoga, Pilates und Kickboxen werden mit modernen Tanzbewegungen zu einem Fitness-Programm kombiniert. Training des Herz-Kreislauf-Systems, Kraftaufbau und Muskeldehnung nach Musik aus Pop, Latin, Techno, HipHop oder Country.

Kursleitung: Angelika Münzenmayer

Mi ab 7.3.	**8 mal**	
10-11 Uhr		**Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46171		**50 €**

Jazzercise
Inhalt und Kursleitung wie Kurs 46171
Fr ab 9.3. **8 mal**
10-11 Uhr **Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46172 **50 €**

Salsa Aerobic
Typische Schritte aus Salsa, Samba, Mambo, Merengue, Chacha und Flamenco werden mit einfachen Aerobic-Schritten verbunden.
Kursleitung: Annett Kürbs
Kensho Sport u. Gesundheitszentrum
Do ab 8.3. **10 mal**
19-20 Uhr **Heini-Dittmar-Str. 6 (Hafen)**
Kurs-Nr. 46173 **50 €**

Square Dance für alle
Square Dance ist eine gesellige Tanzsportart, die von jungen und älteren Menschen zusammen ausgeübt wird und bei der einfache Gehschritte getanzt werden. Jeweils vier Paare stellen sich im Quadrat (Square) auf und tanzen nach Ansage. Ein fester Partner ist nicht erforderlich. Im Kurs werden Grundfiguren erlernt, wie sie weltweit einheitlich getanzt werden. Kontinuierliche Teilnahme und Konzentration beim Tanzen ist unentbehrlich, aber auch der Spaßfaktor kommt nicht zu kurz. Am Kurs können Paare, Singles und Familien (Alter 15-60 plus) teilnehmen. Erfahrene Tänzer und Vereinsmitglieder des Square Dance Clubs Schweinfurt (Die Hards) unterstützen den Kurs.
Kursdauer: bis 20.7., findet z.T. auch in den Ferien statt.
Kursleitung: Heidemarie Kuhn
Square Dance Club Die HARDS SDC Schweinfurt
Fr ab 2.3. **15 mal** **Frankenhalle Sennfeld**
19-20.30 Uhr **Nebenraum**
Kurs-Nr. 46181 **50 €**

Sport für junge Menschen

Junge vhs: Mutter-Kind-Turnen

Spielerisches Bewegen zur Förderung der körperlichen und motorischen Entwicklung unter fachlicher Anleitung für Eltern mit 1 bis 3 jährigem, laufähigem Kind.
Die Kursgebühr ist pro 1 Erw. mit 1 Kind.
Kursleitung: Ulrike Bendel
TG SW 1848 e.V.
Do ab 8.3. **15 mal** **Halle A und B der TG**
10.15-11 Uhr **Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 46201 **31 €**

Junge vhs: Bewegung und Spiel für junge Menschen

Kinder sollen eine ‚bewegte' Kindheit erleben. Durch das geänderte Freizeitverhalten kommt die Bewegung oftmals zu kurz. Deshalb ist es wichtig, dass die Kinder bereits in jungen Jahren den Spaß an der Bewegung kennen lernen. In der Sportstunde werden die motorischen Grundfähigkeiten gefördert. Spiele runden das Ganze ab. Der Kurs wird für 4-10-Jährige angeboten (2 Gruppen).
Kursleitung: Beatrix Feuchtenberger, Barbara Walter
DJK e.V.
Mi ab 7.3. **15 mal** **Albert-Schweitzer-Schule**
17-18.30 Uhr **Sporthalle**
Kurs-Nr. 46202 **40,50 €**

Sport nur für Männer

Männer-Gymnastik am Vormittag
Abwechslungsreiche Gymnastik als Herz-Kreislauf- sowie Muskeltraining zur Verbesserung und Erhaltung von Kondition und Koordination.
Kursleiterin: Ulrike Bendel
TG SW 1848 e.V.
Do ab 8.3. **15 mal** **Halle A und B der TG**
8.30-9.30 Uhr **Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 46211 **40,50 €**

Sportangebote nur für Frauen

‚35 plus'- Gymnastik mit Musik für Frauen
Flotte Gymnastik für den ganzen Körper
Kursleitung: Hilde Schmitt
1. FC 05
Mo ab 5.3. **15 mal** **Kerschensteiner Schule**
18.30-19.30 Uhr **Sporthalle**
Kurs-Nr. 46302 **40,50 €**

Vital sein - vital bleiben
Gymnastik für Seniorinnen. Mit sanften Übungen wird die Beweglichkeit erhalten und verbessert.
Kursleitung: Sigrid Borst
DJK e.V.
Mo ab 5.3. **15 mal** **Friedrich-Fischer-Schule**
18.45-19.45 Uhr **Sporthalle**
Kurs-Nr. 46303 **40,50 €**

Gymnastik mit und ohne Musik
Ausdauergymnastik sowie funktionsgerechte, abwechslungsreiche Übungen für Wirbelsäule und Gelenke.
Kursleitung: Else Böhm
FTS e.V.
Mo ab 5.3. **15 mal** **Albert-Schweitzer-Schule**
19-20 Uhr **Sporthalle**
Kurs-Nr. 46304 **40,50 €**

Wohlfühlgymnastik
Für alle Altersklassen. Gymnastik bei ruhiger, sanfter Musik. Verschiedene Richtungen werden gemixt zu einer Wohlfühl-Bewegungsgymnastik
Kursleitung: Sigrid Borst
DJK e.V.
Mo ab 5.3. **15 mal** **Friedrich-Fischer-Schule**
20-21 Uhr **Sporthalle**
Kurs-Nr. 46305 **40,50 €**

Fitnessgymnastik ab 50
Zur Verbesserung und Erhaltung der Beweglichkeit, Kondition und Muskelkraft. Teils mit Theraband; die letzten 15 Minuten sind zur Entspannung. Alles mit dezenter Musik.
Kursleitung: Helga Ritter
1. FC 05
Di ab 6.3. **15 mal** **Friedenschule**
19.30-20.30 Uhr **Alte Halle**
Kurs-Nr. 46306 **40,50 €**

Rücken-fit und mehr
Es wird die Muskulatur trainiert an Rücken, Armen, Beinen, Bauch und Po. Neben rückengerechtem Verhalten im Alltag stehen im Mittelpunkt: Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Ab und zu Einsatz eines Therabandes.
Kursleitung: Christa Thain-Wehner
1. FC 05
Mi ab 7.3. **15 mal** **Friedenschule**
19.15-20 Uhr **Neue Turnhalle**
Kurs-Nr. 46307 **31 €**

Problemzonentraining
Mit Gymnastik nach flotter Musik wird Problemzonen wie Bauch, Po, Beinen zu Leibe gerückt.
Feste Turnschuhe und Übungsmatte mitbringen.
Kursleitung: Anneliese Büttner-Schaupp
DJK e.V.
Mi ab 7.3. **15 mal** **Kerschensteiner Schule**
20-21 Uhr **Sporthalle**
Kurs-Nr. 46308 **40,50 €**

Fit von Kopf bis Fuß
Gezielte Gymnastik für Problemzonen, Ausdauer und Beweglichkeit. Nach den Osterferien (18.4.) beginnt der Kurs um 19.30 Uhr.
Kursleitung: Ilse Gerber
DJK e.V.
Mi ab 7.3. **15 mal** **Gartenstadtschule**
20.15-21.30 Uhr **Sporthalle**
Kurs-Nr. 46309 **50 €**

Gymnastik mit und ohne Musik
Inhalt wie Kurs-Nr. 46304.
Kursleitung: Else Böhm
FTS e.V.
Do ab 8.3. **15 mal** **Auenschule**
19-20 Uhr **Sporthalle**
Kurs-Nr. 46310 **40,50 €**

Gesunde Ernährung und Abnehmen

Information und Beratung:
Jutta Cize, Tel.:09721/ 51620
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

vhs Gesundheit erleben gemeinsam

Ernährung und Gesundheitsprävention
Veranstaltungsreihe in Kooperation mit dem Gesundheits- und Präventionsforum zum Themenkreis Gesundheitsschutz durch Obst und Gemüse. Die Veranstaltungen können auch einzeln besucht werden. Alle finden donnerstags ab 19.30 Uhr im Kolping-Bildungszentrum statt, Eintritt ist jeweils 5 €, die als Eintritt (keine Voranmeldung erforderlich) kassiert werden.
Termine: 1.3., 19.4., 24.5., 5.7.
Kurs-Nr. 47101

Runter mit den Pfunden
Wer Probleme mit überflüssigen Pfunden hat, den Speck loswerden will, der kann das Abnehmen in der Gruppe unter Leitung einer Diätassistentin probieren. Es werden Wege gezeigt, wie man abnehmen und trotzdem bewusst genießen kann. Ziel ist, dass Schritt für Schritt ungünstige Essgewohnheiten erkannt und Anregungen aufgezeigt werden, diese zu ändern. Eine dauerhafte Gewichtsreduktion steht im Vordergrund. Fettarme Speisen werden an einem Termin direkt probiert. Die Kosten des Kurses werden von den meisten Krankenkassen übernommen.
Materialkosten: 9 €, zahlbar bei der Kursleitung.
Heike Gock
Mi ab 7.3. **10 mal** **Harmoniegebäude**
9.30-11 Uhr **Raum 1**
Kurs-Nr. 47111 **56 €**

Runter mit den Pfunden

Inhalt, Kursleitung und Materialkosten wie unter Kurs-Nr. 47111.

Heike Gock

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-19.30 Uhr		**Zi. 316**
Kurs-Nr. 47112		**56 €**

Natürlich schlank und gesund

Vorgestellt wird ein Ernährungskonzept, welches alltagstauglich und von jeder Person umsetzbar ist und als Basis die natürliche Vollwertkost beinhaltet. Die Zielrichtung: gesund und schlank ohne Diät und ohne Genusseinschränkung. Angesprochen sind Jugendliche und Erwachsene, die gesunde Ernährung mit mehr Bewegung im Alltag kombinieren möchten. Die Kursleiterin ist Ernährungstrainerin.
Bitte mitbringen: Notizblock, Stift.

Daniela Rupprecht

Sa am 31.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
13.30-15.30 Uhr		**Zi. 111**
Kurs-Nr. 47113		**10 €**

Natürlich schlank und gesund

Inhalt wie Kurs 47113, jedoch referiert Hubert Rattin als Gastredner über das von ihm entwickelte Ernährungskonzept.

Sa am 28.4.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19.30 Uhr		**Zi. 103**
Kurs-Nr. 47114		**4 € Eintritt**

Natürlich schlank und gesund

Inhalt und Material wie Kurs 47113, jedoch:

Daniela Rupprecht

Sa am 7.7.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
13.30-15.30 Uhr		**Zi. 305**
Kurs-Nr. 47115		**10 €**

Neurodermitis und Ernährung

Oftmals werden Kindern und Erwachsenen, die unter Neurodermitis leiden, viele Lebensmittel verboten. Im Kindergarten, in der Schule, am Kindergeburtstag dürfen die betroffenen Kinder vieles nicht essen, Naschereien nicht mit den anderen teilen, an Mahlzeiten nicht teilhaben wie alle anderen. Dadurch werden Kinder ausgegrenzt. Sie erleben einen immensen Leidensdruck.
Ob es wirklich notwendig ist, den Kindern zahlreiche Lebensmittel vorzuenthalten, welche Rolle die Ernährung bei Neurodermitis spielt, welche Ernährungsempfehlungen sinnvoll und welche nicht mehr zeitgemäß sind, werden an diesem Gesprächsabend diskutiert.
Die Kursleiterin ist Diplom-Ökotrophologin und AGNES-Neurodermitis-Trainerin.
Auch für betroffene Erwachsene interessant.

Dr. Ulrike Eigner

Mo am 12.3.	**1 mal**	**vhs Schrotturm**
18.30-20.45 Uhr		**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 47201		**12 €**

Mein Baby gesund ernährt - von Anfang an

Muttermilch ist für unser Baby die beste Nahrung in den ersten 6 Lebensmonaten. Danach reicht sie alleine jedoch nicht mehr aus. Damit unser Baby sich gesund entwickeln und aufwachsen kann, benötigt es die so genannte Beikost. Das wirft viele Fragen auf: mit welchen Lebensmitteln kann ich mein Baby am besten an feste Nahrung gewöhnen? Soll ich den Brei selber kochen oder Fertigbrei kaufen? Welcher Fertigbrei ist der Beste? Wie kann ich Allergien vorbeugen oder bestehende Allergien lindern? Eine Ernährungswissenschaftlerin, selbst Mutter von Zwillingen, beantwortet diese und weitere Fragen. Babys und Geschwisterkinder können mitgebracht werden. Kosten für Infomaterial und Lebensmittelproben sind in der Kursgebühr enthalten. Die Kosten des Kurses werden von den meisten Krankenkassen übernommen.
Ebenerdiger Eingang über die Söldnerstraße (Pavillon) mit Kinderwagen möglich.

Dr. Ulrike Eigner

Di am 8.5.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9-12 Uhr		**Zi. 102**
Kurs-Nr. 47202		**35 €**

Gesunde Ernährung für Kinder (bis zur Einschulung)

Für Eltern ist es gar nicht so einfach, den kindlichen Ansprüchen einer gesunden Ernährung gerecht zu werden: sie soll den Kleinen schmecken. Sie soll schnell und einfach zubereitet werden können. Außerdem sollen die Kinder damit altersgemäß wachsen und sich entwickeln können. Und nicht zuletzt soll sie den so genannten Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose oder Diabetes vorbeugen.
Am ersten Vormittag wird optimix (optimierte Mischkost) vom deutschen Forschungsinstitut für Kinderernährung vorgestellt. Das ist ein zeitgemäßer Vorschlag für eine kindgerechte, gesunde und praktikable Ernährungsweise für Kinder. Am zweiten Vormittag wird erarbeitet, wie Kinder an ein gesundes Essverhalten herangeführt werden können, damit späteren Ernährungsproblemen wie Übergewicht oder Essstörungen vorgebeugt wird.
Kinder können mitgebracht werden. Kosten für Infomaterial und Lebensmittelproben sind in der Kursgebühr enthalten. Die Kosten des Kurses werden von den meisten Krankenkassen übernommen.

Dr. Ulrike Eigner

Di ab 15.5.	**2 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-11 Uhr		**Zi. 102**
Kurs-Nr. 47203		**35 €**

Bitte beachten Sie auch das Seminar zum Thema Reizdarm mit Frau Dr. Eigner unter Kurs-Nr. 41207

110 Jahre SKDBKK - 1897~2007

SKF SKD BKK DÜKER

Ihr Gesundheitspartner

SKDBKK, Hauptverwaltung, Gunnar-Wester-Straße 12, 97421 Schweinfurt,
Telefon: 09721/ 56 2380, Fax: 09721/ 56 2723.
www.skd-bkk.de - service@skd-bkk.de

Mehr Gesundheit für Geld – dieser Anspruch und über **100 Jahre Erfahrung** zeichnen die **SKD**BKK aus. Zu einem überaus **günstigen Beitragssatz** stehen allen **SKD**BKK -Versicherten ein **Top**-Leistungspaket zur Verfügung.

Werden daher auch **Sie** Mitglied unserer **SKD**BKK!

Hier unsere TOP - Leistungspaket von A-Z:
*Akupunktur – **SKD**BKK Aktivwoche – **SKD**BKK Fit & Vital - Bonusprogramm – DMP - Gesundheitsprogramme für chronisch kranke Menschen – Ernährungsberatung - Ernährungskurse – Früherkennungsuntersuchung für Kinder - Gesundheitsuntersuchung „check up 35" – Haut-Screening – Integrierte Versorgung (IGV) im Bereich Homöopathie – IGV Vertrag Depressionen - Jugendgesundheitsuntersuchung – Kostenerstattung – Krankheitsverhütung und Krankheitsfrüherkennung – Krebsvorsorge – Neugeborenen- Screening – Patientenschulungen – Präventionen: Bewegungsgewohnheiten, Stressreduktion, Genuss- und Suchtmittelkonsum – Praxisnetze – Selbstbehalt – Schmerztherapie – Schutzimpfungen – Versandapotheken – Zusatzversicherungen.*

Die **SKD**BKK ist geöffnet für alle die bisher bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind. Auch alle **Berufsstarter** können sofort ab Ausbildungsbeginn unserer **SKD**BKK als Mitglied beitreten. Dies gilt auch für alle **Studenten** mit der Einschreibung.

Fordern Sie unsere **SKD**BKK**Gesundheitsservice-Broschüre** und **Beitrittsunterlagen** an.

*- einer der **günstigsten** Anbieter in der Region! -*

SKF SKD BKK DÜKER

Literatur, Kunst

Beratung und Information
Susanne Ter-Nedden, Tel. 09721/51538
E-mail: susanne.ter-nedden@schweinfurt.de

LITERATUR

Lessing einmal anders
‚... verwünschen, dass ich auch einmal so glücklich sein wollte...'

Aus dem Briefwechsel Lessings mit seiner späteren Frau Eva König formt sich in der unmittelbaren und persönlichen Art der Briefform ein höchst lebendiges Bild vom Wesen der beiden Menschen und ihrer ungewöhnlichen Beziehung. Vereinsamt und unzufrieden fand Lessing in Eva König einen Halt. Die Briefe zeichnen das Bild einer selbständigen, tatkräftigen, in Denken und Fühlen dem Dichter ebenbürtigen Frau: liebenswürdig, humorvoll und witzig, dabei gebildet und geistreich. Das Paradoxe dieser Liebesgeschichte: Lessings Zeit mit Eva König ist vor allem die Zeit ohne sie.
Der frühere Schweinfurter Theaterleiter Rüdiger R. Nenzel besorgt die Zusammenstellung dieser subtilen Dokumente eines kurzen Glücks.
Anmeldung erbeten bis 20.3.!

Rüdiger N. Nenzel

Mo am 26.3.	**vhs Schrotturm**
19 Uhr	**Erdgeschoss**
Nr. 52120	**5 € Eintritt**

Mei Schweinfurt ist mer lieb und wart

Schweinfurt und seine Heimatdichter
mit Schoppen und Imbiss

Edgar Lösch

Fr am 9.3.	**vhs Schrotturm**
20 Uhr	**Keller**
Nr. 52125	**5 € Eintritt**

zum Eintritt Kosten für Getränke und Imbiss!
mit Thomas Walter und Herbert Brehm (Musik)
s. a. Kleinkunstbühne

Mei Schweinfurt ist mer lieb und wart

wie zuvor, jedoch

Sa am 10.3.	**vhs Schrotturm**
20-22 Uhr	**Keller**
Nr. 52126	**5 € Eintritt**

zum Eintritt Kosten für Getränke und Imbiss!
mit Thomas Walter und Herbert Brehm (Musik)
s. a. Kleinkunstbühne

Literatur im Herzen Deutschlands - Franken und die Deutsche Literatur V

Aus Franken stammen bzw. hier lebten und wirkten - zumindest zeitweise - mehr bedeutende Vertreter der Deutschen Literatur als uns Nachgeborenen oftmals bewusst ist. So reicht das Spektrum z. B. von Walther von der Vogelweide (nach 1170 - um 1230) über Friedrich Hölderlin (1770-1843) - er wirkte 1793/94 in dem bei Bad Königshofen gelegenen Schloss Waltershausen als Hofmeister - bis zu Theodor W. Adorno (1903-1969), der im beschaulichen Amorbach aufgewachsen ist. Diesem Umstand möchte die Rückert-Gesellschaft als literarische Vereinigung im Rahmen einer losen Veranstaltungsreihe, in der vom reinen Vortrag bis zur musikalisch oder szenisch unterlegten Lesung nahezu jede Veranstaltungsform ihren Platz finden soll, verstärkt Rechnung tragen. Den Reigen werden wir mit den fränkischen Barockdichtern fortsetzen:

„Lasst bellen und gellen und schellen"

Poesie fränkischer Dichter von den Pegnitz-Schäfern bis zu Jean Paul
Rezitation von Mitgliedern der Studiobühne der Universität Freiburg
Die Freiburger Studiobühne - in Schweinfurt vertreten durch Kathrin Nast, Sabine Scharberth, Klaus A. Kiewert und C. J. Andreas Klein - trat von Offenburg bis Eutin, von Loccum bis Dresden in Literaturmuseen, Bibliotheken und Akademien auf mit zahlreichen szenischen Lesungen. Das den fränkischen Dichtern gewidmete Programm wird sprachspielerische Werke der Pegnitz-Schäfer Georg Philipp Harsdörffer (1607-1658; Begründer des Pegnesischen Blumenordens), Sigismund von Birken (genannt Betulius; 1626-1681) und Johann Klaj (1616-1656) umfassen, sprachgewaltige religiöse Lyrik von Catharina Regina von Greiffenberg (1633-1694), existentielle Gedichte von Johann Friedrich von Cronegk (1731-1758), anakreontische Tändeleien von Johann Peter Uz (1720-1796) und Aphorismen von Jean Paul (1763-1825).

Freiburger Studiobühne

Fr am 20.4.	**Museum Otto Schäfer**
19.30 Uhr	**Judithstr. 16**
Nr. 52130	**3 € Eintritt**

Eine Veranstaltung der Rückert-Gesellschaft in Zusammenarbeit mit dem Museum Otto Schäfer und der Volkshochschule.

Jakob Wassermann (1873-1934) Sein Weg als Deutscher, Jude und Franke

Der in Fürth geborene und aufgewachsene Jakob Wassermann (1873-1934) war (noch vor Thomas Mann) der erfolgreichste deutsche Romanautor der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts (u. a.: Caspar Hauser oder die Trägheit des Herzens, Das Gänsemännchen, Der Fall Maurizius). Zeitlebens beschäftigte ihn die Frage seiner deutsch-jüdischen Identität, die im Mittelpunkt seines in letzter Zeit wieder viel diskutierten und neu aufgelegten autobiographischen Essays „Mein Weg als Deutscher und Jude" steht und darüber hinaus auch die Bedeutung seiner fränkischen Herkunft und der fränkischen Landschaft für sein Denken und Dichten, dargelegt in seinem Essay „Meine Landschaft, äußere und innere".
Klaus Gasseleder stellt die Bedeutung von Herkunft und Heimat für Wassermann dar, der die zweite Hälfte seines Lebens in Österreich (Wien und Altaussee) verbrachte, in seinen Schriften jedoch immer wieder auf seine fränkischen Erfahrungen zurückgegriffen hat.
In Zusammenarbeit mit der Rückert-Gesellschaft Schweinfurt in der Reihe: Literatur im Herzen Deutschlands - Franken und die Deutsche Literatur.

Klaus Gasseleder

Di am 13.2.	**Museum Otto Schäfer**
19.30 Uhr	**Judithstr. 16**
Kurs-Nr. 52131	**3 €**

Literaturkreis

Im Literaturkreis wollen sich lesefreudige Mitmenschen über ein Buch unterhalten und sich damit auseinandersetzen. Kritik, Anregung und Gespräche über Texte und Bücher sollen im Mittelpunkt stehen.
Lassen Sie sich von meinem bunten Büchermix überraschen! Beginnen wollen wir mit dem Roman ‚Am Hang' von Markus Werner.
Termine: 14-tägig
6.3., 27.3., 17.4., 8.5., 22.5., 12.6., 26.6., 10.7., 24.7.

Eva-Maria Haschke

Di ab 6.3.	**9 mal**	**vhs Schrotturm**
19.30-21 Uhr		**2. Stock**
Kurs-Nr. 52150		**45 €**

KUNST

Die Geschichte des Bilderrahmens und: Braucht jedes Bild einen Rahmen?

Ein vergnüglicher Gang durch die Kunstgeschichte.
Außerdem: Wie lasse ich richtig rahmen, wie hänge ich richtig?
Die Seminarleiterin hat in Kunstgeschichte promoviert und viele Jahre eine kleine Galerie in Graz geführt. Derzeit berät sie große Firmen bei der Investition in Kunstwerke

Dr. Michaela Preiner

Sa 16.6., 8.30 – 12.30 Uhr	**vhs Schrotturm**
und 14-17.30 Uhr	**Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 52210	**30 €**

Veranstaltungen Januar bis Juni 2007 Museums-Service MuSe

Der MuSe vermittelt, entwickelt und betreut die Veranstaltungsangebote der Schweinfurter Museen und Galerien und des Museums Otto Schäfer. Eine bunte Palette von Veranstaltungen, die für die jeweiligen Gruppen maßgeschneidert werden, können bei dem MuSe gebucht werden. Besonderes Augenmerk wird bei diesem Angebot auf die spielerische, kreative und gestalterische Auseinandersetzung der Kinder, Jugendlichen aber auch der Erwachsenen mit den musealen Inhalten gerichtet.
Anmeldung und Informationen zu den Programmen beim Schweinfurter Museums-Service MuSe unter Tel. 09721 51215 oder Fax 09721 51320

Ikone Dürer

Erläuterungen zu Lichtbildern und Originalgraphiken
Das berühmte Münchner Selbstportrait zeigt Dürer christusgleich. Anhand dieses Gemäldes, weiterer Lichtbilder und Originale geht die Referentin der Frage nach, was Dürer zur Ikone macht, wie und warum er als Lichtgestalt aufgebaut wurde.
Abschließend zeigt die Referentin an Originalgraphiken auf, wie andere Künstler diese übermäßige „Beweihräucherung" dem Spott preisgaben.
Die Kunsthistorikerin und Dürerexpertin Dr. Anna Scherbaum ist wissenschaftliche Mitarbeiterin des Kunst und Kulturpädagogischen Zentrums im Germanischen Nationalmuseum Nürnberg und Kuratorin der Sammlung Graphik der Gegenwart im Museum Otto Schäfer in Schweinfurt

Dr. Anna Scherbaum

Mi am 7.2.	**Museum Otto Schäfer**
19 Uhr	**Judithstr. 16**
Kurs-Nr. 52300	**3 €**

Eine Veranstaltung aus der Winterakademie der Schweinfurter Museen und Bibliotheken 2006/2007

Aus dem Osten das Licht

Ikonen als Urbild, Kultbild, Abbild und Vorbild
Diavortrag
Die bildende Kunst des Kirchlichen Ostens gilt gemeinhin als über Jahrhunderte hinweg unveränderte, zudem von allen anderen Bereichen der Welt isolierte Kulturform. Der Vortrag will hier einige lieb gewonnene Vorurteile korrigieren und mit ausgewählten Bildbeispielen zeigen, welche Faszination von Ikonen ausgeht, welchen Einfluss sie zu allen Zeiten auch auf die Kunst des Kirchlichen Westens ausgeübt haben, und was sie uns heute zu sagen haben - und was nicht.
Der Referent Andreas Puchta studierte Theologie, Kunstgeschichte und Christliche Archäologie in Erlangen, Rom und Jerusalem. Er ist Mitarbeiter des Kunst- und Kulturpädagogischen Zentrums im Germanischen Nationalmuseum Nürnberg.

Andreas Puchta

Mi am 7.3.	**Museum Otto Schäfer**
19 Uhr	**Judithstr. 16**
Kurs-Nr. 52301	**3 €**

Eine Veranstaltung aus der Winterakademie der Schweinfurter Museen und Bibliotheken 2006/2007

Kurse

Mit Farbe und Musik - Meditatives Malen

Ein elementares Bedürfnis des Menschen ist das der Expression. In einer kleinen Gruppe von nicht mehr als 10 Personen können Sie über sechs Wochen diesen kreativen Prozess nachvollziehen. Bitte ältere Kleidung anziehen.
Termine: 27.02., 6., 13., 27.03. und 03., 10.04.2007
Elona Ernst-Coburger

Di ab 27.2.	**6 mal**	**Galerie Alte Reichsvogtei**
18.30-20 Uhr		**Obere Straße 11-13**
Kurs-Nr. 52305		**30 €**

Experimentelles Malen

Im letzten Kurs in der Kreativ-Werkstatt der Alten Reichsvogtei können noch einmal unter Anleitung eigene Bildideen umgesetzt werden. Anregung geben uns die ausgestellten Werke. Es kann mit Acryl- oder Pulvertempera, mit Collage- und Strukturmaterial gearbeitet werden.

Hille Reick M.A.

Fr 9.3., 19-21 Uhr	
Sa 10.3., 10-13; 14-17 Uhr	**Galerie Alte Reichsvogtei**
So 11.3., 10-14 Uhr	**Obere Straße 11-13**
Kurs-Nr. 52306	**30 €**

Museum für Einsteiger Führung

Streifzug durch die Reichsstadtgeschichte
Vom frühen Mittelalter bis ins 19. Jahrhundert
Anhand von Ausstellungsstücken im Alten Gymnasium werden die wichtigsten Ereignisse der Schweinfurter Geschichte erzählt und in den größeren Zusammenhang der deutschen Geschichte dieser Zeit gestellt.

Gabriele Hendges M.A.

Sa am 21.4.	**Museum Altes Gymnasium**
15 Uhr	
Nr. 52307	**2,50 € Eintritt**

Ikone, Fenster zur Ewigkeit

Der Ikonenmaler fühlt den Auftrag, die göttliche Sphäre durch die Ikone hindurch auf den Betrachter scheinen zu lassen. Die Ikone als Kunstwerk lebt von der Spannung zwischen Diesseits und Jenseits. Man nennt sie auch „Fenster zur Ewigkeit". Religiöse Wahrheiten, die im Jenseits ihre Wurzeln haben, vergegenwärtigt sie mit irdischen Hilfsmitteln: mit Form, Farbe und Licht.
Mit dieser Führung möchten wir zeigen, dass die Ikone mit ihrer Kunst einen Raum schafft, in dem Gott unter den Menschen wohnt. Mit ihren Symbolen nimmt sie die Zeit vorweg, in der es keine Dunkelheit, kein Böses, keinen Tod mehr geben wird. Sie beschreibt uns den Himmel auf Erden, die Ewigkeit.

Margarita Afanasjew

Mi am 25.4.	**Museum Gunnar-Wester-Haus**
19 Uhr	
Kurs-Nr. 52308	**2,50 €**

Abschied - Führung mit Tanz

Das Ernst-Sachs-Bad ist Baustelle und die Bilder und Plastiken der Galerie Alte Reichsvogtei machen im Herbst 2007 einer Ausstellung des Hauses der Bayerischen Geschichte Platz. Die Kunstwerke wandern ins Depot und werden auf ihre Hängung in der Kunsthalle im ehemaligen Hallenbad vorbereitet.
Wir nehmen also Abschied von der Galerie in der Alten Reichsvogtei.
Abschied ist Veränderung. Abschied ist aber nicht nur Abbruch, sondern stellt eine Chance für Neues dar!

Heike Meidel-Masuch, Friederike Kotouc

Mi am 9.5.	**Galerie Alte Reichsvogtei**
18.30 Uhr	**Obere Straße 11-13**
Nr. 52309	**4 € Eintritt**

„Dies Haus ist mein und doch nicht mein"

Stadtführung mit Tanz
Hausinschriften individualisieren Häuser und geben ihnen eine besondere Bedeutung. Sie machen neugierig auf die Bewohner, die darin wohnten und lassen uns rätseln, warum für sie die Weitergabe der Sinnsprüche und Lebensweisheiten von Bedeutung war.
Darüber hinaus geben Hausinschriften wertvolle Hinweise zur Geschichte des Bauwerks und beleuchten Begebenheiten oder Episoden der Stadtgeschichte.

Heike Meidel-Masuch, Friederike Kotouc

Mi am 11.7.	**Museum Altes Gymnasium**
18.30 Uhr	
Nr. 52310	**4 € Eintritt**

Für Familien!

Der Turmfalke, Meister des Rüttelflugs

Vogel des Jahres 2007
Der Turmfalke oder „Rüttelfalk" ist nicht vom Aussterben bedroht und steht auf keiner Roten Liste. Die Renovierung von Gebäuden und das Versteppen unserer Agrarflur machen ihm aber schwer zu schaffen. Grund genug, ihn zum Vogel des Jahres 2007 zu wählen.
Kombinierte Führung für große und kleine Vogelfreunde im Vogelmuseum und durch die Wehranlagen bis zum Sennfelder See.
NaturMobil Albatross
Familie 5 €, Einzelperson 2 €

Bernhard Dippert

Sa am 9.6.	**Naturkundliches Museum**
17-18.30 Uhr	**Brückenstraße 39**
Nr. 52315	**5 € Eintritt**

Musik

Beratung und Information:
Katharina Wolf, Tel. 09721/51476
E-Mail: katharina.wolf@schweinfurt.de

Instrumentenkurse an der vhs können nur von Teilnehmer/innen belegt werden, die nicht mehr musikschulberechtigt sind. (Musikschulberechtigt sind alle, die noch in Schul- bzw. Berufsausbildung sind)
Bitte bringen Sie Instrumente und Notenständer zum Kurs mit.

Afrikanisches Trommeln

Afrikanische Musik versteht sich als große soziokulturelle Einheit: Musik, Tanz, Gesang und Anlass gehören eng zusammen und sind nicht voneinander zu trennen. Jeder steht mit jedem in ständiger Kommunikation. Alle Elemente sind im ständigen Fluss. Über elementare Übungen, Einsatz von Body-Perkussion und vielen spielerischen Elementen werden wir uns diesem Phänomen annähern und neue musikalische Erfahrungen sammeln.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Die Instrumente werden von der Dozentin zur Verfügung gestellt und sind im Kurspreis inbegriffen.

Petra Eisend

Sa 5.5., 10-13 und 14.30-17 Uhr	**97453 Schonungen**
So 6.5., 10-13 und 14.30-17 Uhr	**Fährhaus 4**
Kurs-Nr. 53103	**70**

Klavier für Anfänger und Fortgeschrittene

Klavierlernen in der Kleingruppe ohne Vorkenntnisse.
Klavier bzw. Keyboard muss zum Üben (zuhause) vorhanden sein.
Beim Unterricht steht ein Instrument zur Verfügung.
Bitte mitbringen: Hans-Günter Heumann: Klavierspielen - mein schönstes Hobby, Schott-Verlag (ca. 20 €)

Armine Parurjan

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Schiller-Volksschule**
16.45-18.15 Uhr		**Zi. 22 (3. Stock)**
Kurs-Nr. 53120		**142 €**

Klavier (Fortgeschrittene)

Fortsetzung vom letzten Semester.

Armine Parurjan

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Schiller-Volksschule**
18.15-19.45 Uhr		**Zi. 22 (3. Stock)**
Kurs-Nr. 53121		**142 €**

Klavier (Fortgeschrittene)

Fortsetzung vom letzten Semester. Quereinsteiger/-innen mit Vorkenntnissen willkommen.

Armine Parurjan

Fr ab 9.3.	**15 mal**	**Schiller-Volksschule**
17-18.30 Uhr		**Zi. 22 (3. Stock)**
Kurs-Nr. 53122		**142 €**

Klavier (Anfänger und Fortgeschrittene)

wie Kurs 53120

Armine Parurjan

Fr ab 9.3.	**15 mal**	**Schiller-Volksschule**
18.30-20 Uhr		**Zi. 22 (3. Stock)**
Kurs-Nr. 53123		**142 €**

Gitarre für Anfänger

Bei diesem Kurs für Anfänger sind keine speziellen Vorkenntnisse und auch keine Noten erforderlich. Spaß und Vergnügen stehen bei dieser Unterrichtsmethode im Vordergrund! Schlag und Zupfsysteme werden erlernt und das Begleiten bekannter Lieder aus den Bereichen Folk, Pop und Rock ist schon nach wenigen Stunden möglich.
Der Dozent gibt am 1. Kurstermin gerne Tips für den Kauf einer Gitarre.

Martin Arnoldt

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**Harmoniegebäude**
16-17 Uhr		**Raum 1**
Kurs-Nr. 53207		**75 €**

Gitarre - Liedbegleitung

Fortsetzung vom letzten Semester.
Bei diesem Kurs geht es um Liedbegleitung für leicht Fortgeschrittene.
Akkordlehre, Schlag - und Zupfsysteme werden verbessert und kleine Tricks werden verraten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir werden verschiedene Songs aus den Bereichen Rock, Folk und Pop mit der Gitarre begleiten. Zu den Teilnehmern aus dem ersten Kurs sind auch Anfänger mit einfachen Grundkenntnissen willkommen.

Martin Arnoldt

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**Harmoniegebäude**
17.30-18.30 Uhr		**Raum 1**
Kurs-Nr. 53208		**75 €**

Gitarre 3

Die vorhandenen Kenntnisse werden erweitert, Akkordlehre, Schlag- und Zupfsysteme werden verbessert, das Repertoire an Songs wird vergrößert und neue Gitarrentricks werden verraten.
Notenkenntnisse nicht erforderlich.

Martin Arnoldt

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**Harmoniegebäude**
18.30-19.30 Uhr		**Raum 1**
Kurs-Nr. 53209		**75 €**

Gitarre

Bei diesem Gitarrekurs wird speziell auf die Wünsche der Teilnehmer eingegangen. Vorkenntnisse und Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Martin Arnoldt

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**Harmoniegebäude**
15-16 Uhr		**Raum 1**
Kurs-Nr. 53210		**75 €**

Blockflöte - Spielkreis

Vielleicht wollten Sie schon lange mal wieder etwas anderes in Ihrer Freizeit tun und in einer angenehmen Gemeinschaft und ohne Leistungsdruck Blockflöte spielen. Dafür nehmen wir nur leichtere Literatur. Und wenn Sie sich unsicher sein sollten, dann schnuppern Sie mal eine Stunde bei uns herein.

Willibald Lutz

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19.15-20.45 Uhr		**Zi. 125**
Kurs-Nr. 53302		**47 €**

Harfenspiel

Kein anderes Instrument lässt den Spieler so dicht an den Ton, kein Medium liegt dazwischen, kein Geigenbogen, keine Tasten und Hämmerchen - die reinen Fingerspitzen und kleinste Bewegungsabläufe beeinflussen den Ton.
Dieser wird dann zu etwas ganz Besonderem, wenn er in Harmonie die innere Stimme zum Klingen bringt.
Erfüllen Sie sich diesen Traum, der keine Altersgrenze kennt. Allein die Begeisterung ist Motivation genug, das Harfenspiel zu erlernen.
12 € Gebühr für Harfe wird bei der Dozentin bezahlt.

Christine Eberherr

Mi ab 18.4.	**8 mal**	**Musikschule**
18.45-19.45 Uhr		**Zi. 102**
Kurs-Nr. 53303		**68 €**

Panflöte - Klänge des Himmels

Ein Kurs mit Jon Raphael (alias Rüdiger Wolf), der seine Spielkunst von Constantin Motoi, einem Schüler des legendären Gheorge Zamfir, erlernte.
Erlernen Sie auf einfache, unkomplizierte Weise die Spieltechnik eines der faszinierenden Instrumente der Welt - der Panflöte. Klänge, die Fernweh und Sehnsucht vermitteln. Man erlernt auf einfache Weise und ohne Noten - bzw. Musikvorkenntnissen das improvisierte, freie Spielen auf der klassischen rumänischen Panflöte. Weitere Inhalte sind Aufbau und Funktion der Panflöte, das eigenständige Improvisieren auf der Panflöte und die unterschiedlichen Spiel- bzw. Blastechniken.
Es stehen einzelne Instrumente zum Üben zur Verfügung. Empfohlen wird der Erwerb einer Panflöte (C oder G-Dur) im Rahmen des Kurses. Hierzu bietet der Kursleiter verschiedene günstige Alternativen an.
Information unter Tel. Nr. 01713121455
Interessierte Teilnehmer haben am Ende des Kurses bei Eignung die Möglichkeit zum Mitspielen im Rahmen eines Konzertes bzw. Gottesdienstes.

Rüdiger Wolf

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-19 Uhr		**Zi. 302**
Kurs-Nr. 53305		**62 €**

Panflöte - Fortgeschrittene

wie Kurs 53305
Fortsetzung vom letzen Semester

Rüdiger Wolf

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-20 Uhr		**Zi. 302**
Kurs-Nr. 53306		**62 €**

Tanz, Theater

Beratung und Information:
Jutta Cize, Tel.: 09721/ 51620
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

Meditatives Tanzen

'Alles ist Eines und Eins ist alles' (Heraklit)
'Wir sind nur ein kleiner Teil eines Ganzen, aber Jeder hat eine unendlich große Verantwortung' (K. Lorenz)
Das bedeutet, dass wir nicht nur Individuum sind, sondern zugleich auch Teil eines übergeordneten Ganzen. Es geht darum, uns dieses energetische Kommunikationsmittel zunutze zu machen und gleichzeitig die aus dieser Vernetzung erwachsende Verantwortung für das Ganze aktiv in Angriff zu nehmen. Kreative Kooperation führt nicht in den Verlust, sondern zu Gewinn.
Der Kurs wird 5x von Frau Veltjens im vierzehntägigen Rhythmus geleitet, die dazwischen liegenden Termine leitet eine Teilnehmerin aus dem Kurs. Menschen aus anderen Kulturkreisen sind herzlich als Teilnehmer willkommen, die meditativen Tänze sind international.

Gisela Veltjens

Do ab 8.3.	**9 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
16.30-18.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 54101		**54 €**

Meditatives Tanzen

Inhalt wie Kurs 54101

Gisela Veltjens

Do ab 8.3.	**9 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19.30-21.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 54102		**54 €**

Stepptanz - Aufbaukurs 14

Fortsetzung vom letzten Semester. Nebeneinsteiger/-innen mit sehr guten Erfahrungen und Können im Stepptanz (die Gruppe trifft sich bereits seit 6 Jahren) sind willkommen.

Peter Hub

Do ab 8.3.	**12 mal**	**Turngemeinde, Ballettraum**
20-21 Uhr		**(Halle C), Lindenbrunnenweg 51**
Kurs-Nr. 54111		**51 €**

Jazztanz für Fortgeschrittene

Gute Erfahrung und Übung im Jazztanz sind Voraussetzung. Kontinuierliche Teilnahme ist notwendig. Auch wird für gelegentliche Auftritte geprobt.

Hiltrud Schurz

Di ab 6.3.	**12 mal**	**Haus Marienthal,**
17.30-18.30 Uhr		**Turnhalle**
Kurs-Nr. 54121		**67 €**

Salsa/Merengue/Bachata (Anfänger/-innen)

Salsa, Merengue und Bachata sind nur einige von vielen lateinamerikanischen Gesellschaftstänzen. Sie genießen im deutschen Raum eine wachsende Popularität. Dieser Kurs gibt Einblick in die grundlegenden Techniken der Tänze, ihren Ursprung und die Quelle ihrer Anziehungskraft. Elementare choreografische Schritte und Bewegungen werden erlernt. Er bietet eine wichtige Grundlage für den weiteren Aufbau.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschuhe o. ä. (keine Turnschuhe).

Octavio Valdemiro Christina

Sa am 10.3.	**1 mal**	**MOONA's Tanztraum Oriental**
9-16 Uhr		**Rosengasse 9**
Kurs-Nr. 54131		**30 €**

Salsa/Merengue/Bachata (Aufbau).

Wiederholung der erworbenen Tanztechnik. Konzentration auf zusätzliche Figuren und Tanzästhetik. ‚Mit diesen Kenntnissen bereichern Sie sich tänzerisch und verschaffen der Tanzfläche einen neuen Glanz'

Octavio Valdemiro Christina

Sa am 21.4.	**1 mal**	**MOONA's Tanztraum Oriental**
9-16 Uhr		**Rosengasse 9**
Kurs-Nr. 54132		**30 €**

Orientalischer Tanz/Bauchtanz - Anfängerinnen

Für Frauen jeder Figur und jeden Alters geeignet. Der Orientalische Tanz im klassischen Stil begeistert vor allem durch den Reichtum und die vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten seiner Bewegungen. Ziel ist es, nach dem Erlernen der grundlegenden Tanzbewegungen den jeweils eigenen Tanzstil zu finden und zu entwickeln. Dabei ist der ‚Bauchtanz' in erster Linie Ausdruck der Freude, Lebenslust und Gefühle, es kommen also neben den sportlichen Aspekten auch Spaß und Vergnügen an der Bewegung zu orientalischer Musik nicht zu kurz.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hüfttuch falls vorhanden.

Anett Boide

Di ab 20.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
20.30-22 Uhr		**2. Stock**
Kurs-Nr. 54141		**54 €**

Orientalischer Tanz/Bauchtanz - Aufbau 1

Inhalt, Kursleitung und Material wie Kurs 54142, jedoch für Frauen mit Vorkenntnissen von ca. 1-3 Semestern.

Anett Boide

Di ab 20.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-20.30 Uhr		**2. Stock**
Kurs-Nr. 54142		**54 €**

Orientalischer Tanz/Bauchtanz - Aufbau 1

Auf die Bewegungen des Grundkurses aufbauend werden weitere Elemente beim freien Tanzen geübt.

Barbara Eckert-Wagner

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Jugendhaus, Saal**
18.30-20 Uhr		
Kurs-Nr. 54143		**54 €**

Orientalischer Tanz/Bauchtanz - Tanzkreis

Schwerpunkt: Tanzen und Spaß haben; Choreografie nach Absprache mit dem Tanzkreis

Barbara Eckert-Wagner

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Jugendhaus, Saal**
20-21.30 Uhr		
Kurs-Nr. 54144		**54 €**

Hinweis: ein Orientalisches Tanzfest für Frauen findet am 20.4.2007 von 19 Uhr bis 23 Uhr in Werneck (Katholisches Pfarrheim, Schönbornstr. 18) statt. Anmeldung bei Barbara Eckert-Köhler: 09723/ 935776 oder Christiane Göbel: 09305/ 8284. Eintritt 4 €; in Zusammenarbeit mit der Pfarrgemeinde Werneck.

Orientalischer Tanz - Indisch Pop

Indien boomt! Ob Bollywoodparties, Musicals, Bollywoodfilme oder indische Popsongs in den Charts, der Indische Kontinent tanzt sich in die Herzen, seine Diskomusik geht in die Beine und ist auch bei uns aktuell. Diese moderne Popchoreographie (Skript inkl.) - eignet sich als Highlight bei Festen oder in der Disko.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschläppchen / rutschfeste Socken, Getränk
Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz sind vorteilhaft.

Christiane Göbel

Sa am 12.5.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-13 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 54145		**12 €**

Orientalischer Tanz - Bollywood

Deutschland ist im Bollywoodfieber! Wer kennt sie nicht, die bombastischen Filme aus Indien. Auch wenn diese sehr emotionellen Filme nicht jedermanns Sache sind - die Tanzeinlagen sind grandios! Hier verschmelzen klassisch indischer Tanz und moderne, westliche Tanzstile. Bollywooddance begeistert einerseits durch Power und Temperament, andererseits durch Ausdruckskraft und Anmut. Die Musik zu der angebotenen Choreographie (Skript inkl.) stammt aus dem Film „Kuch Kuch Hota Hai" (Und ganz plötzlich ist es Liebe). Mit Kostümvorschlägen,Tipps zum Auftritt und Wissenswertem rund um Bollywood. Vorkenntnisse im Orientalischen Tanz sind erwünscht.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschläppchen/rutschfeste Socken, Getränk.

Christiane Göbel

Sa am 16.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-14.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 54146		**18 €**

Orientalischer Tanz zum Kennenlernen für junge Menschen.

Ein Kurs für junge Menschen zwischen 15 und 20 Jahren, die den Orientalischen Tanz einmal ausprobieren möchten. ‚Bauchtanzen' fördert die Körperwahrnehmung, Koordination und Beweglichkeit. Vor allem aber macht es viel Spaß, sich auf rhythmische, fetzige Musik zu bewegen. Es werden Grundbewegungen und Schritte nach der ESTODA-Technik erarbeitet.
Bitte mitbringen: Schläppchen und Hüfttuch.

Eva Streit

Fr am 22.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18-21 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 54147		**12 €**

Orientalischer Tanz zum Kennenlernen für Frauen.

Für Frauen, die den Orientalischen Tanz kennenlernen und ausprobieren möchten. Durch die Bewegungen werden viele Muskelgruppen gestärkt, die Beweglichkeit sowie Koordination und das Rhythmusgefühl gefördert. Zudem stärkt der Bauchtanz das Körper- und Selbstbewusstsein und macht viel Spaß. Mit professioneller Methode werden Grundschritte und Bewegungen erarbeitet.
Bitte mitbringen: Schläppchen, Hüfttuch, Getränk.

Eva Streit

Sa am 23.6.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-13.30 Uhr		**Zi. 424**
Kurs-Nr. 54148		**16 €**

Tanzen – das *(Erfolgs)*Erlebnis

Wilhelmstraße 17
97421 Schweinfurt

Probieren Sie unser vielfältiges Tanzangebot:

Einstiegskurse für Paare.
NEU: Sie können alle 14 Tage starten.
Salsa für Einsteiger und Fortgeschrittene.
Crash-Kurse für Hochzeitspaare.
Rufen Sie an oder schauen Sie einmal bei uns vorbei.

TANZEN BEI PELZER
ADTV TANZSCHULE

www.tanzen-bei-pelzer.de

Improvisationstheater

Impro-Spielern zuzuschauen ist recht verblüffend, doch die Techniken, mit denen sie aus dem Stand Szenen kreieren, sind erstaunlicherweise ganz einfach und für jedermann erlernbar.
Unter Anleitung eines erfahrenen Impro-Coaches (www.domino-impro.de) lernen die Teilnehmer/-innen in diesem einführenden Kurs (Vorkenntnisse sind nicht nötig) Ideen-Potenziale frei zu setzen, spontan und flexibel zu agieren, Impulse positiv umzusetzen und gemeinsam Szenen zu entwickeln. So fördern die praktischen Übungen und Spiele auf humorvolle und nachhaltige Weise auch soziale Kompetenzen - ein Wochenende für alle, die sich gerne selbst überraschen.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe, etwas zu trinken.

Klaus Peter Schreiner

Sa/So 31.3./1.4.	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-17 Uhr	**Zi. 424**
Kurs-Nr. 54201	**60 €**

Kleinkunstbühne Schrotturmkeller

Info:Hans Driesel, Tel/Fax09722/1717
E-Mail: HansDriesel@aol.com

‚Denn ein gebrechlich Wesen ist das Weib'

(Zum Weltfrauentag)
Das Frauenbild der Klassiker am Beispiel Schillers
‚Mein Geschöpf musst du sein', schrieb Schiller an seine spätere Frau Charlotte. Unterordung der Frau war angesagt; aber offenbar nur im privaten Bereich. Ganz anders sind die Frauenfiguren, die Schiller für die Bühne gezeichnet hat. Das waren keine Heimchen sondern ausgesprochen , starke Fauen , Zwei Seelen in der Brust des deutschen Freiheitsdichters? Hans Driesel liest und rezitiert, Hildegard Driesel und Ingrid Klier spielen.

Hans Driesel

Do am 8.3.	**vhs Schrotturm**
20-22 Uhr	**Keller**

‚Mei Schweinfurt is mer lieb und wart'

Schweinfurt und seine Heimatdichter
Edgar Lösch, der ehemalige Leiter des Bauverwaltungsamtes, stellt sein Buch über Schweinfurter Heimatdichter vor. Das waren in aller Regel liebenswerte Menschen, die mit Hilfe ihrer dichterischen Ader das Leben und Treiben, Menschliches und Allzumenschlisches in und um die Vaterstadt zu Papier brachten. Eine Liebeserklärung an Schweinfurt. Thomas Walter von der Hans Sachs Gruppe liest ausgewählte Passagen.

Hans Driesel

Fr 9.3., 20 Uhr	**vhs Schrotturm**
Sa 10.3., 20 Uhr	**Keller**

‚Was beliebt ist auch erlaubt'

Literarische und musikalische Evergreens
Von den Balladen Schillers und Goethes über Heinrich Heine, Wilhelm Busch bis Kurt Tucholsky und Erich Kästner. Hans Driesel liest und rezitiert, Herbert Brehm, Hilger Kestler und Erich Stockmann von den ‚Original Schweinfurter Seniorenband' spielen Evergreens von den 20ern bis heute.

Hans Driesel

Di am 13.3.	**vhs Schrotturm**
19-22 Uhr	**Keller**

‚Lasst uns den Alten erst verräumen'

Das Allzumenschliche im Spiegel des spätmittelalterlichen Schwankes und der Dichtung im Allgemeinen. Amüsante Betrachtungen zum Leben in alter Zeit runden das Programm ab. Die Hans-Sachs-Gruppe serviert einen preiswerten Schoppen. Musikalisch umrahmt wird die Veranstaltung von einem Duo der Gruppe ‚Irronymus Bock' aus Würzburg mit Musik zur Drehleier, Keltenharfe und Sackpfeife.

Hans Driesel

Fr am 16.3.	**vhs Schrotturm**
20-22 Uhr	**Keller**

Der Zuckmayer-Report

(in Verbindung mit den Seniorenwochen)
Wiederbegegnung mit Film-und Bühnengrößen des 3. Reiches
Hans Driesel liest Auszüge aus dem Report, den der 1939 emigrierte Dramatiker Carl Zuckmayer (Des Teufels General) 1943 für den Amerikanischen Geheimdienst verfasste.
Die Amerikaner wollten wissen, mit welchen Künstlern sie nach dem Kriege zusammenarbeiten können. Fern ab von jeder Denunziation zeichnet Zuckmayer Lebensbilder und ‚dramatische Skizzen' von Berühmtheiten wie Hans Albers, Käthe Dorsch, Heinrich George, Karl Valentin, Heinz Rühmann, Werner Fink und vielen anderen. Die Lesung wird von der Original Schweinfurter Seniorenband mit Musik aus der Zeit der 20er und 30er Jahre umrahmt.

Hans Driesel

Di am 8.5.	**vhs Schrotturm**
19-22 Uhr	**Keller**

FILMFORUM

Im Frühjahr und Sommer 2007 zeigt das Filmforum neben internationalen Filmen in der Originalsprache (mit deutschen Untertiteln) eine Reihe ganz unterschiedlicher Werke aus verschiedenen Ländern, die vor fünfzig Jahren, also 1957, gedreht wurden bzw. ins Kino kamen. Außerdem gibt es einige „Filmforum-Spezial"-Veranstaltungen, z.B. einen Kurzfilm-Abend, Filme zum 100. Geburtstag von Zarah Leander und zum 50. Todestag von Max Ophüls sowie einen Film zum 1. Mai.

Filmforum jeweils am Montag, 19 Uhr, im KuK, Kino und Kneipe, Schweinfurt, Ignaz-Schön-Str. 32

Informationen:
Susanne Ter-Nedden, Tel.: 09721/51538
E-Mail: susanne.ter-nedden@schweinfurt.de

In Zusammenarbeit mit der LAG Filmarbeit Bayern e.V. und Dr. Thomas Reinecke

Programmänderungen können notwendig werden. Bitte beachten Sie deshalb die ausliegenden Prospekte zum vhs-Filmforum.

Caravaggio

Derek Jarman, GB 1986, 93 Min, engl.OmU, FSK ab 16
Caravaggio (1571-1610), der durch seinen Realismus und die starken Hell-Dunkel-Kontraste seiner Gemälde stilbildende Barock-Maler, der ein Leben außerhalb der gesellschaftlichen Konventionen führte und schließlich zum Mörder wurde, ist in Jarmans eigenwilligem Film Prototyp des Künstler-Außenseiters. Der Regisseur spürt, ohne Anspruch auf historische Detailtreue, den Obsessionen des Malers nach und rekonstruiert dessen Biographie aus seinen Gemälden. Entstanden ist dabei ein ebenso intellektueller wie sinnlicher, subjektiver und stellenweise provozierender Film voller überraschender Bilder.

Mo am 5.2.	**KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr	**Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57100	**5 € Eintritt**

Quax, der Bruchpilot / Stukas

Gegenüberstellung: Verbotener NS-Film - NS-Unterhaltungsfilm
Zunächst wird einer der immer noch beliebtesten Heinz Rühmann-Filme gezeigt:

Quax, der Bruchpilot

Kurt Hoffmann, D 1941, 90 Min., sw
Der Büroangestellte Otto Groschenbügel gewinnt bei einem Preisausschreiben die kostenlose Ausbildung zum Sportflieger, wider Erwarten qualifiziert er sich sogar zum Fluglehrer. Dabei sorgt sein Bestreben, der Heimatstadt und dem von ihm verehrten Mädchen zu imponieren, für reichlich Situationskomik.
Im selben Jahr entstand

Stukas (gegen 20:30 Uhr)

Karl Ritter, D 1941
Ritter feierte in zahlreichen Filmen das Militär und bedingungslose Opfer- und Todesbereitschaft. Der Krieg ist in ihnen das wahre Schicksal eines Mannes, das Militär seine Familie, der Kampf die Stunde männlicher Bewährung. „Stukas" hat keine stringente Handlung, beschränkt sich vielmehr auf Episoden aus dem Lager einer Kampfpiloten-Einheit an der Westfront; im Mittelpunkt stehen lange Luftkampf-Sequenzen, unterlegt mit Musik Richard Wagners. Wie viele andere Filme Ritters war auch „Stukas" besonders beliebt in den Soldaten-Kinos und bei Jugendlichen.
Mit Einführung und Diskussion - Referent: Herbert Heinzelmann.
Für öffentliche Aufführungen heute noch verboten, deshalb ist vorherige Anmeldung bei der vhs unbedingt erforderlich. Telefon 09721/51476.

Mo am 12.2.	**KuK, Kino und Kneipe**
18 Uhr	**Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57101	**5 € Eintritt**

Beide Filme können unabhängig voneinander besucht werden. Für ‚Stukas' ist eine vorherige Anmeldung unbedingt erforderlich: 09721/51476, Volkshochschule

Accordion Tribe

Stefan Schwietert, CH/Ö 2004, 87 Min.
Fünf Musiker aus unterschiedlichen Ländern (Guy Klucevsek, Maria Kalaniemi, Lars Hollmer, Bratko Bibic und Otto Lechner) formierten sich 1996 zum ‚Accordion tribe', ihre Auftritte versetzten Konzertbesucher auf der ganzen Welt in Begeisterung. Als sie sich 2002 erneut für ein gemeinsames Projekt trafen, wurden sie von Regisseur Stefan Schwietert und Kameramann Wolfgang Lehner begleitet. Entstanden ist dabei ein faszinierender Film über fünf Individualisten und ihre verschiedenen Zugänge zur Musik, ihre musikalischen Dialoge und die emotionale Kraft der Musik - ein Film, der nicht nur Akkordeon-Fans zu begeistern vermag.

Mo am 19.2.	**KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr	**Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57102	**5 € Eintritt**

Pane e Tulipane

Silvio Soldini, I/CH, 118 Min., ital.OmU, mit Bruno Ganz
Rosalba, Hausfrau, Mitte vierzig und etwas schusselig, wird versehentlich von ihrer Familie an einer Autobahnraststätte zurückgelassen. Per Anhalter macht sie sich auf den Weg nach Hause, landet aber in Venedig, der Stadt ihrer Träume. Sie bleibt einen Tag, einen nächsten, eine Woche ..., lernt den melancholischen Kellner Fernando kennen, nimmt einen Job als Floristin an und entdeckt mit jedem weiteren Tag ein neues Leben - ihr eigenes Leben.

Mo am 26.2.	**KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr	**Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57103	**5 € Eintritt**

FILMFORUM SPEZIAL

Die Legende von Paul und Paula

Heiner Carow/Ulrich Plenzdorf, DDR 1973, 101 Min., FSK ab 16
Der populärste DEFA-Film, eine 70er-Jahre „Flower-Power"-Liebesgeschichte vor realsozialistischem Hintergrund: Die ledige Verkäuferin Paula und der verheiratete Paul verlieben sich ineinander. Doch während Paula kompromisslos ihre Gefühle lebt, will der vorsichtige Paul seine Ehe und seine Position im Außenhandelsministerium nicht aufs Spiel setzen. Erst als Paula sich von ihm trennt, erkennt er, wie sehr er sie liebt und findet die Kraft, sich zu seinen Gefühlen zu bekennen. Doch jetzt verweigert sie sich ihm ... .

Mo am 5.3. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57104 **5 € Eintritt**

FILMFORUM SPEZIAL - 100. Geburtstag Zarah Leander

Die große Liebe

Rolf Hansen, D 1942, 100 Min.
Die große Liebe zwischen der Varieté-Sängerin Hanna Holberg (Zarah Leander) und dem Luftwafffen-Offizier Paul Wendland (Viktor Staal) beginnt während eines Fliegeralarms im Luftschutzkeller, durch den Krieg werden die Liebenden aber immer wieder getrennt. Selbst vom Polterabend weg wird Wendland nach Frankreich abberufen. Erst nach vielen Missverständnissen, verpassten Gelegenheiten und Enttäuschungen findet das Paar zueinander. Der kommerziell erfolgreichste NS-Film mit den beiden wohl bekanntesten Schlagern der Zeit („Ich weiß, es wird einmal ein Wunder gescheh'n", „Davon geht die Welt nicht unter") erhielt die Prädikate „staatspolitisch und künstlerisch wertvoll, volkstümlich wertvoll"; er bietet eine interessante Mischung aus Unterhaltung und Propaganda.

Mo am 12.3. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57105 **5 € Eintritt**

FILMFORUM SPEZIAL

Kurzfilmabend

In Zusammenarbeit mit der AV-Medienzentrale
Gezeigt werden formal und inhaltlich ganz unterschiedliche Kurzfilme: Spiel-, Experimental- und Animationsfilme, die unterhalten, verblüffen, zu überraschenden Wahrnehmungen und Gedanken anregen - preisgekrönte Werke mit cineastischem Anspruch und Unterhaltungswert, die sonst nur bei Festivals zu sehen sind.

Mo am 19.3. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57106 **5 € Eintritt**

FILMFORUM SPEZIAL - 50. Todestag Max Ophüls

Liebelei

Max Ophüls, D 1932, 87 Min., FSK ab 16
Arthur Schnitzlers Stück um Liebe und tödlichen Ehrendünkel in der meisterhaften Verfilmung durch Max Ophüls (6. Mai 1902 - 26. März 1957): Theo und Fritz, zwei befreundete österreichische Offiziere, lernen im Theater die Wiener Mädchen Mizzi und Christine kennen. Doch einen von ihnen holt die Vergangenheit in Gestalt eines Adeligen ein, mit dessen Frau er ein Verhältnis hatte und der auf einem Duell besteht. - „Ideal besetzte Rollen, virtuose Kamera-Arbeit, poetische Milieuzeichnung und das völlige Fehlen jeglicher Sentimentalität machen den Film zu einer Ausnahmeerscheinung." (Lexikon des internationalen Films)

Mo am 26.3. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57107 **5 € Eintritt**

VOR FÜNFZIG JAHREN

Wilde Erdbeeren

Ingmar Bergman, Schweden 1957, 87 Min., FSK ab 16
Eine Reise durch die schwedische Landschaft und in die Vergangenheit: der alte Arzt Isak Borg fährt in Begleitung seiner Schwiegertochter nach Lund, unterwegs steigen noch drei junge Leute zu, die nach Italien wollen. Mit Rückblenden in die Zeit der Kindheit und mit Einblicken in das Leben anderer Menschen kuriert Bergman allmählich die sich philosophisch gebende Misanthropie und den Starrsinn Borgs. „Bergman hat viele berühmte Filme gemacht, aber dieser frühe ist der berühmteste. Zu Recht. Das liegt an der Geschichte, die leicht und schwer zugleich ist. Das liegt an den großartigen Schauspielern. Und es liegt an der berückenden Schönheit der schwedischen Landschaft." (Thomas Steinfeld).

Mo am 16.4. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57108 **5 € Eintritt**

KINO INTERNATIONAL

Zazie dans le métro

Louis Malle, F 1960, 89 Min., frz.OmU
Damit die Mutter mit ihrem neuen Liebhaber zwei ungestörte Tage verbringen kann, bringt sie ihre 12jährige Tochter Zazie zu deren Onkel nach Paris. Gleich am ersten Tag reißt Zazie aus, um die Stadt auf eigene Faust zu erkunden .... - Turbulente Komödie nach dem 1959 erschienenen Roman von Raymond Quenau.

Mo am 23.4. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57109 **5 € Eintritt**

FILMFORUM SPEZIAL ZUM 1. MAI

Salt of the Earth (Salz der Erde)

Herbert J. Biberman, USA 1953, 92 Min., engl.OmU, FSK ab 16
Nach einem Grubenunglück legen die Bergleute in Silver City/New Mexiko die Arbeit nieder, um ihren Forderungen nach gerechteren Löhnen und einer Verbesserung der Sicherheitsbedingungen Nachdruck zu verleihen. Ihr Protest richtet sich auch gegen die Diskriminierung, der sie als Amerikaner mexikanischer Herkunft ausgesetzt sind. Als die Arbeiter durch einen Gerichtsbeschluss gezwungen werden, die Streikposten zu verlassen, treten ihre Frauen an ihre Stelle und führen den Streik erfolgreich zu Ende. - Der absolute Klassiker unter den Streikfilmen: in seiner einzigartigen Kombination des spektakulären Arbeitskampfs mit Fragen des Rassismus und der Frauenemanzipation bis heute unerreicht.

Mo am 30.4. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57110 **5 € Eintritt**

FILMFORUM SPEZIAL

Wir Wunderkinder

Kurt Hoffmann, BRD 1958, 108 Min., FSK ab 12
Die deutsche Geschichte vom Kaiserreich bis zum Wirtschaftswunder der 50er Jahre, satirisch gespiegelt im Lebenslauf zweier Freunde, des opportunistischen und erfolgreichen Bruno Tiches (Robert Graf) und des ehrlichen Hans Boeckel (Hansjörg Felmy). Einer der auch international erfolgreichen deutschen Filme der 1950er, hochkarätig besetzt, auch in Nebenrollen (u.a. mit Johanna von Koczian, Elisabeth Flickenschildt, Liesl Karlstadt, Peter Lühr, Lina Carstens), mit Musik von Franz Grothe und Wolfgang Neuss als Sänger/Erzähler.

Mo am 7.5. **KuK, Kino und Kneipe**
19-21.30 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57111 **5 € Eintritt**

VOR FÜNFZIG JAHREN

Wenn die Kraniche ziehen

Michail Kalatosow, UdSSR 1957, 96 Min., FSK ab 12
Eine Liebesgeschichte vor dem Hintergrund des Zweiten Weltkriegs: Boris und Veronika wollen heiraten, werden jedoch durch Boris' Kriegsteilnahme getrennt. In der langen Zeit des Wartens, in der Veronika ohne Nachricht von Boris bleibt, wendet sie sich schließlich seinem vom Kriegsdienst freigestellten Bruder zu. Sie heiraten, doch die Ehe hält nicht lange. Als endlich Frieden herrscht, steht Veronika mit Blumen am Bahnhof, um Boris zu empfangen - von heimkehrenden Soldaten erfährt sie, dass er gefallen ist. - 1958 in Cannes mit der Goldenen Palme ausgezeichneter Anti-Kriegs-Film, der durch expressive Bilder und außergewöhnliche Kamera-Führung auch heute noch beeindruckt.

Mo am 14.5. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57112 **5 € Eintritt**

KINO INTERNATIONAL

Stromboli, Terra di Dio (Stromboli)

Roberto Rossellini, Italien 1950, 107 Min., ital.OmU, FSK ab 12
Italien nach dem Zweiten Weltkrieg: In einem Flüchtlingslager lernt die Litauerin Karin (Ingrid Bergman) den Soldaten Antonio kennen. Um möglichst schnell aus dem Lager zu kommen, heiratet sie ihn und folgt ihm in seine Heimat, auf die Vulkan-Insel Stromboli. Dort angekommen, ist sie entsetzt über die Kargheit der Insel, die Armut der Menschen und die Enge der Verhältnisse, ihr Verhältnis zu den Insel-Bewohnern ist geprägt von gegenseitigem Unverständnis und Anfeindungen. - Der erste Film, den Rossellini (gest. vor 30 Jahren, am 3. 6. 1977) mit Ingrid Bergman drehte, sorgte seinerzeit für einen heftigen Skandal, allerdings nicht um seiner selbst willen, sondern weil Bergman ihren Mann verließ, um mit Rossellini zusammenzuleben.

Mo am 21.5. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57113 **5 € Eintritt**

VOR FÜNFZIG JAHREN

Die Bekenntnisse des Hochstaplers Felix Krull

Kurt Hoffmann, BRD 1957, 107 Min., FSK ab 16
Felix Krull liebt die Frauen und die Frauen lieben ihn. Doch der charmante Jüngling aus vornehmem Haus hat nicht nur auf die Frauen eine unwiderstehliche Wirkung, mit seinem schauspielerischen Talent wickelt er alle um den Finger. Seine erotischen Affären und seine pfiffige Hochstapelei befördern ihn bis in die höchsten gesellschaftlichen Kreise - bis er es, als falscher Marquis auf Weltreise, übertreibt ... . Vielfach ausgezeichnete Verfilmung des Romans von Thomas Mann mit Star-Besetzung (u.a. Horst Buchholz und Liselotte Pulver).

Mo am 11.6. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57114 **5 € Eintritt**

KINO INTERNATIONAL/VOR FÜNFZIG JAHREN

Desk Set (Eine Frau, die alles weiß)

Walter Lang, USA 1957, 98 Min., engl.OmU, FSK ab 12
Bunny Watson hat als Abteilungschefin einer Radiostation ihren Job voll im Griff und ist als „Frau, die alles weiß", im Bilde über alle Vorgänge im Sender. Als ihr Chef den Computerexperten Richard Sumner mit dem geheimen Auftrag in ihre Abteilung schickt, die täglichen Arbeitsabläufe zu untersuchen und sie dann zu deren Verbesserung mit einem Computer auszurüsten, setzt Bunny einen Aufstand gegen die ‚Denkmaschine' in Gang. Ein funkensprühender Kampf der Geschlechter beginnt, der für beide Seiten ungeahnte Folgen hat ... . - Klassische Screwball-Komödie mit Katharine Hepburn und Spencer Tracy.

Mo am 18.6. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57115 **5 € Eintritt**

KINO INTERNATIONAL

Le jour se leve (Der Tag bricht an)

Marcel Carné, F 1939, 85 Min., frz.OmU
Der Arbeiter François verliebt sich in die Blumenverkäuferin Françoise, doch da gibt es auch noch den schmierigen Halunken Valentin. François erschießt ihn gleich am Anfang des Films, in Rückblenden wird die Geschichte ihrer Liebe erzählt, während draußen die Polizei den Sturm auf François' Wohnung vorbereitet. - Eines der Meisterwerke des ‚Poetischen Realismus', vom Regisseur der Kinder des Olymp.

Mo am 25.6. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57116 **5 € Eintritt**

KINO INTERNATIONAL

El viento se llevó loque (Das Kino am Ende der Welt)

Alejandro Agresti, Argentinien 1998, 82 Min., span.OmU, FSK ab 12
Argentinien in den 70er Jahren: die Taxi-Fahrerin Soledad flieht aus Buenos Aires und landet in Patagonien, in Rio Pico, einem abgelegenen Dorf ohne Radio und Fernsehen. Die einzige Verbindung zur Außenwelt ist das kleine Dorfkino. Die Filme in diesem Kino am Ende der Welt sind jedoch derart abgenutzt, dass die filmbegeisterte Dorfgemeinschaft sie nur grotesk verstümmelt und sinnentstellt zu sehen bekommt. Das hinterlässt seine Spuren, am schlimmsten beim örtlichen Filmkritiker Pedro, in den Soledad sich verliebt ... . Ein bizarrer, komischer und überraschender Film - und eine Metapher für die geistige und kulturelle Isolation Argentiniens in den Jahren der Diktatur und der Wirtschaftskrise.

Mo am 2.7. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57117 **5 € Eintritt**

VOR FÜNFZIG JAHREN

Berlin - Ecke Schönhauser

Gerhard Klein, DDR 1957, 81 Min.
Unter dem U-Bahn-Bogen auf der Schönhauser Straße trifft sich täglich eine Gruppe Jugendlicher. Dieter sucht auf der Straße die Freiheit, Kohle flüchtet vor seinem ständig betrunkenen Stiefvater, Karl-Heinz ist schon auf der schiefen Bahn und Angela muss zu Hause Platz machen, wenn der Freund ihrer Mutter kommt. Der realistisch und genau erzählte Film von Klein und Drehbuch-Autor Wolfgang Kohlhaase, gedreht unter dem Einfluss des italienischen Neorealismus, stieß auf begeisterte Zustimmung, wegen seiner ungeschminkten Darstellung Ost-Berliner Wirklichkeit, aber auch auf harsche Kritik von offizieller Seite.

Mo am 9.7. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57118 **5 € Eintritt**

KINO INTERNATIONAL/ VOR FÜNFZIG JAHREN

Le notti di Cabiria (Die Nächte der Cabiria)

Federico Fellini, Italien 1957, 110 Min., ital.OmU
Die römische Prostituierte Cabiria (Giulietta Masina) wird herumgestoßen, ausgebeutet und betrogen, bewahrt aber trotzdem ihren Glauben an das Leben und die Liebe. Um die Lebensumstände der Cabiria so realistisch wie möglich zu gestalten, gingen Fellini und sein Co-Autor Pier Paolo Pasolini in die einschlägigen Viertel Roms, deren Milieu sie genauestens beobachteten.

Mo am 16.7. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57119 **5 € Eintritt**

KINO INTERNATIONAL

Broken Flowers

Jim Jarmusch, USA 2005, 105 Min., engl.OmU
Der alternde Junggeselle Don Johnston (Bill Murray), der gerade von seiner jungen Freundin verlassen wurde, erhält einen Brief ohne Absender, in dem ihm mitgeteilt wird, er habe einen 19-jährigen Sohn. Sein Nachbar, ein begeisterter Hobby-Detektiv, bringt ihn dazu, sich auf eine Reise in die Vergangenheit zu begeben und die Ex-Geliebten aufzusuchen, die als Absenderinnen in Frage kommen .... - Eine wunderbare Mischung aus Komik und Melancholie, hochkarätig besetzt (neben Bill Murray spielen u.a. Sharon Stone, Jessica Lange, Tilda Swinton und Julie Delpy).

Mo am 23.7. **KuK, Kino und Kneipe**
19 Uhr **Ignaz-Schön-Straße 32**
Nr. 57120 **5 € Eintritt**

Kreativität

Information und Beratung:
Katharina Wolf, Tel. 09721/51476
E-Mail: katharina.wolf@schweinfurt.de

Wenn Sie bestimmte Materialien in dem von Ihnen ausgewählten Kurs benötigen, ist auf Ihrer Teilnahmebestätigung vermerkt, was Sie für den Kurs mitbringen sollen.

Freizeit

Tauschring

Die Tauschfreunde informieren
Mittlerweile gibt es hunderte von Tauschringen in Deutschland. Wie bei der Nachbarschaftshilfe helfen sich alle Mitglieder gegenseitig (Dienste und Gegenstände). Und das ohne Euro!
An diesem Informationsabend wird erklärt, wie das Tauschen bei den Schweinfurter ‚Tauschfreunden' funktioniert.

Klaus Erhard
Mi am 16.5. **1 mal** **vhs R.-Koch-Str. 10**
19-21 Uhr **Zi. 106**
Kurs-Nr. 58100

Fliegen lernen, Pilot werden !

Traum, der unerfüllbar bleibt? Erfahrene Fluglehrer des Aero-Clubs Schweinfurt e.V. erklären in Theorie und Praxis, dass dies kein Traum bleiben muss. Höhepunkt des zweiteiligen Kurses ist ein Schnupperflug mit jeweils einem Segelflugzeug, einem Motorsegler und einem Motorflugzeug.
Im Kurspreis sind die 3 Mitflüge enthalten.
Jugendliche unter 18 Jahren benötigen die Einverständniserklärung der Eltern für die Teilnahme an den Flügen.

Peter Wiggen
Fr 20.04., 19-21.15 Uhr **Aero-Club Schweinfurt e.V.**
Sa 21.04., 10.30-15 Uhr **Flugplatz**
Kurs-Nr. 58101 **80 €**

Die Kunst des Jonglierens

Jeder von uns hat schon einmal Jongleure beobachtet, die mit spielerischer Leichtigkeit brennende Fackeln oder Keulen minutenlang in der Luft halten.
Jonglieren ist eine Kunst, die erlernbar ist. Es kann eine reizvolle Abwechslung bei der Arbeit mit Kindern sein oder ein sportliches Training, das Konzentration und Geschicklichkeit verbessert; außerdem ist es ein Hobby für alle, die Spaß daran haben. Wir lernen, 3 Bälle in der Luft zu halten, 3-Ball-Tricks, Partnerspiele, Bälle klauen usw.
Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.
Individuelle Wünsche der Teilnehmer/-innen werden berücksichtigt.

Matthias Ebert
Di ab 17.4. **6 mal** **vhs R.-Koch-Str. 10**
18-19.30 Uhr **Zi. 315**
Kurs-Nr. 58102 **28 €**

Spielen macht Spaß, Eltern spielen mit ihren Kindern

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die Spaß am Spielen mit ihren Kindern haben.
Angst vor komplizierten Anleitungen brauchen Sie nicht mehr zu haben.
Zusätzlich geben wir Informationen an die Hand, was bei einem Spielekauf zu beachten ist.
Bringen Sie Spaß und gute Laune mit.
Die Spiele werden zur Verfügung gestellt.
Im Kurs erhalten sie einen Warengutschein über 5 €, einzulösen bei einem Spielwarenfachgeschäft in Schweinfurt.

Michael Keim
Do 12.04., 14-16 Uhr **Harmoniegebäude**
Sa 14.04., 10 -13 Uhr **Raum 1**
Kurs-Nr. 58103 **15 €**

Spielen macht Spaß

Wer hat noch nicht davon geträumt, in 80 Tagen um die Welt zu reisen, Waren über die Grenze zu schmuggeln, Städte und Klöster zu bauen oder einfach mit dem Zug kreuz und quer durch Europa zu reisen? Das alles können auch Sie erleben - und zwar auf den Brettern von 10 bis 12 Gesellschaftsspielen, in deren imaginäre Welten wir in unserem neuen Spielseminar tief eintauchen und so den Spielspaß maximieren. Angst vor komplizierten Anleitungen brauchen Sie nicht mehr zu haben: wir erklären abendfüllende Spiele ‚spielerisch'. In gemütlicher Atmosphäre können Sie an drei Abenden nette Leute kennen lernen und verspielte Stunden erleben. Den Abschluss bildet ein ausgiebiger Spieleabend, gerne mit Freunden und Verwandten. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Spaß am Spielen haben - ob Jung oder Alt, ob Sie Anregungen für einen Gesellschaftsabend suchen oder vor einem Spielekauf gründlich Probe spielen möchten. Zusätzlich geben wir Ihnen Informationen an die Hand, was bei einem Spielekauf generell zu beachten ist. Bringen Sie Spaß und gute Laune mit - die Spiele werden natürlich zur Verfügung gestellt.
Im Kurs erhalten sie einen Warengutschein über 5 €, einzulösen bei einem Spielwarenfachgeschäft in Schweinfurt.

Michael Keim
Do 8.3., 18.30-20.45 Uhr
Sa 10.3., 15- 8 Uhr
Do 15.3., 18.30-20.45 Uhr **vhs Schrotturm**
Sa 17.3., 15 Uhr bis ????? **Erdgeschoss**
Kurs-Nr. 58104 **25 €**

Handwerk und Wohnen

Wohnträume in Farbe

Lassen Sie sich neu inspirieren vom Wohnelement Farbe und entdecken Sie die Möglichkeiten, wie Sie mit Farbe und Material Ihren Wohnraum neu gestalten können.
- Einführung in die Farbtheorie
- Einsatz und Wirkung von Farbgebung, Material und Beleuchtung für den Wohnraum.
- Anfertigung einer Farb- und Materialcollage für den eigenen Wohnraum

(Impulse zur individuellen Farbgestaltung der Wohnung durch Innenarchitektin).

Ursula Knoblich

Fr am 11.5.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17.30-22 Uhr		**Zi. 310**
Kurs-Nr. 58150		**14,50 €**

Fahrradreparaturen

Einstieg in viele Arbeiten am Fahrrad, Einstellung der Bremsen, Lenkung, Naben und Tretlager, Auswechseln von Speichen, Zentrieren von Laufrädern, komplettes Einspeichen, Vorstellung von Spezialwerkzeugen und Hilfswerkzeugen.
Eigene Räder können mitgebracht werden.

Siegfried Reißmann

Do ab 8.3.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-20 Uhr		**Zi. 125**
Kurs-Nr. 58161		**23 €**

Kleine Reparaturen im Haushalt

(für Frauen)

Kniffe und Tipps zum Selbermachen, um sich bei Defekten selber helfen zu können, z.B. bei tropfenden Wasserhähnen, an Abflüssen, Schlössern, Türen usw. Das Bohren in Holz, Metall und Mauerwerk. Auswahl der dafür geeigneten Bohrer. Dübel in Mauern anbringen. Einsatz elektrischer Heimwerkermaschinen.

Siegfried Reißmann

Di ab 6.3.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-20 Uhr		**Zi. 125**
Kurs-Nr. 58162		**23 €**

Weidengeflechte für Haus und Garten

Unter fachmännischer Anleitung können dekorative Gegenstände geflochten werden, wobei jedem viel Freiraum gegeben wird, um eigene Ideen mit ‚einzuflechten'.
Materialkosten: 5 bis 10 € für Weiden
Mitzubringen: Gartenschere

Elisabeth von Ponickau-Grünewald

Sa am 10.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-16 Uhr		**Zi. 302**
Kurs-Nr. 58163		**30 €**

Malen

Freizeitmalerei

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Zeichnen und Malen in verschiedenen Techniken (Stift, Kohle, Deck- und Aquarellfarben). Anregungen und Hilfen zur Bildgestaltung; Hinweise zum Verarbeiten und Mischen der Farben.
Material: Skizzenblock (Stärke mind. 100 mg) DIN A 3, Bleistifte in versch. Stärken, Knetgummi

Manuela Kenntner

Mo ab 5.3.	**8 mal**	**Centrum Ob. Marienbach, 5. Stock**
19.45-22 Uhr		**wie Augenklinik, Raum 1**
Kurs-Nr. 58200		**56 €**

‚Manga Zeichenkurs'

Erstellen eines Mangas inkl. Aufbau und Geschichte.
Einfache Zeichenübungen und Umsetzung in den Comicstil.
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Material: Skizzenblock DIN A 3 (mind. 100 mg stark) verschiedene Bleistifte (2H,H,HB,2B,4B,6B), Tusche, Feder (alternativ auch Tuschestift), Knetgummi, Tipex.

Manuela Kenntner

Di ab 17.4.	**5 mal**	**Centrum Ob. Marienbach, 5. Stock**
14-15.30 Uhr		**wie Augenklinik, Raum 1**
Kurs-Nr. 58201		**23,50 €**

Malen und Zeichnen

Zeichen- und Malübungen nach vorgegebenen Modellen, Bildgestaltung. Korrektur und Besprechung der Arbeiten.
Alle Techniken außer Ölfarben.
Material: Malblock DIN A 3, Bleistifte, Kreiden, Deck-Acryl, Pastellfarben und Pinsel

Heinz Altschäffel

Mi ab 7.3.	**8 mal**	**Friedrich-Rückert-Bau**
18.30-20.45 Uhr		**Atelier**
Kurs-Nr. 58202		**51 €**

Malen und Zeichnen

wie Kurs 58202, jedoch

Heinz Altschäffel

Do ab 8.3.	**8 mal**	**Friedrich-Rückert-Bau**
18.30-20.45 Uhr		**Atelier**
Kurs-Nr. 58203		**51 €**

Acryl - Malkurs

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, mit Form, Farbe und Textur verschiedene Sujets zu malen.
Mit Acrylfarbe lassen sich die meisten Effekte, von lasierenden Techniken bis hin zum dicken Impasto erzielen.
Material: Zeichenkohle, Bleistift, Acrylfarbe, Malblock DIN A 3, Pinsel verschiedene Größen.

Elona Ernst-Coburger

Do ab 8.3.	**7 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-21.30 Uhr		**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58204		**81 €**

Acrylmalerei zum Einsteigen und Ausprobieren

Die reine Lust an der spielerischen, kreativen Umsetzung von Bildern steht in diesem Kurs im Vordergrund. Der Kurs eignet sich für alle, die keine Lust haben, sich mit Farbtheorie, Perspektive und sonstigem theoretischen Wissen auseinander zusetzen. In diesem Kurs wird sowohl mit Acrylfarbe gearbeitet, wie auch mit festen Materialien, um sie in das Bild einzubinden. Kenntnisse sind nicht erforderlich und Sie können Materialien, wie Steine, Stoffe oder Naturmaterialien mitbringen, wenn sie diese in Ihr Bild einbringen wollen. Farben können aber auch im Kurs erworben werden, dabei ist mit ca. 20 € pro Person zu rechnen.
Mitzubringen: 2-3 Hartfaserplatten, 5 Becher, 1 Plastikfolie zum Unterlegen, 1 Set verschiedene große Pinsel.

Michael Kraus

Sa 7.7.,9.30-16 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 8.7.,9.30-16 Uhr	**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58205	**47 €**

Malen mit Acryl

Die Möglichkeiten des Acrylmalens sind unbeschreiblich vielfältig. Sie reichen von der abstrakten Malerei bis zur naturgetreuen Wiedergabe unserer Umwelt.
Material: Acryl-Farben, Pinsel, Malgrund, Becher.

Michael Kraus

Do ab 8.3.	**9 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-12.30 Uhr		**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58206		**88,50 €**

Malen mit Acryl

wie Kurs 58206

Michael Kraus

Do ab 21.6.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
9.30-12.30 Uhr		**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58207		**78,50 €**

Zeichnen für Untalentierte I

Sie möchten gerne kreativ sein?
Ihre Eindrücke von Landschaften, Menschen und Natur festhalten, aber Ihr Talent macht Ihnen einen Strich durch die Rechnung. Talent ist zwar hilfreich, aber wirkliches Bestreben, zeichnen zu lernen, ist wichtiger. Zeichnen kann man lernen wie eine Sprache. In diesem Kurs werden die grundlegenden Kenntnisse des Zeichnens vermittelt. Wir werden uns eine Basis schaffen, von der aus wir uns später problemlos in verschiedene Richtungen des Zeichnens oder Malens bewegen können. Wir werden lernen, die Objekte in ihrer Größe, Form und in ihrer Stellung zu anderen Objekten zu erfassen und umzusetzen. Wir werden lernen, Bildausschnitte festzulegen und uns nur auf das Wesentliche zu beschränken, aber doch die ganze Vielfalt des Eindruckes zu erfassen und umzusetzen. Dieser Kurs ist für absolute Anfänger gedacht, die schon immer zeichnen lernen wollten, aber nie die notwendige Anleitung und Sprache des Zeichnens erklärt bekamen.
1 Zeichenblock DIN A 2, 1 Bleistift HB, B 2B, 1 Radiergummi.

Michael Kraus

Sa 16.6.,9.30-16 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 17.6.,9.30-16 Uhr	**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58208	**45 €**

Zeichnen für Untalentierte II

Dieser Kurs ist ein Aufbauseminar des Kurses ‚Zeichnen für Untalentierte 1'. An diesem Wochenende werden wir uns mit vertiefenden Zeichenübungen auseinandersetzen.
Im ersten Kurs haben Sie Grundwissen erworben. Perspektive, Bildkomposition und Schraffurtechnik sind nötig, um das Abbild einer 3-dimensionalen Welt auf eine 2-dimensionale Zeichenebene zu realisieren. Sie werden sich mit der Schraffurtechnik beschäftigen und geeignete Techniken kennenlernen, die Ihre Strichführung auflockern können, damit Ihre Zeichnung von Erfolg begleitet wird und den damit verbundenen lebendigen Ausdruck verliehen bekommt.
Unter Einbezug von Zeichenkohle und Kreiden, werden Sie mit weiteren Zeichenmaterialien vertraut gemacht, um die Ausdrucksmöglichkeiten Ihrer Zeichnung steigern zu können.
Neben zeichnerischen Übungen, die Sie erst einmal der Materie nahe bringen sollen, ist als Abschluss dieses Seminars mindestens eine Zeichnung geplant, damit Sie ein gelungenes Bild mit nach Hause nehmen können.
Am Anfang des Kurses steht eine kurze Wiederholung des ersten Teils, so dass auch Teilnehmer, die den ersten Kurs nicht besucht haben, keine Schwierigkeiten haben, an dem Seminar teilzunehmen.
Mitzubringen: Block DIN A 3 (der auch Kreide aufnimmt), Bleistifte HB, 2 B 4 B, Zeichenkohle, Kreide: schwarz, siena, weiß, Hartfaserplatte als Unterlage, 2 Wäscheklammern, Radiergummi, Spitzer.

Michael Kraus

Sa 21.7.,9.30-16 Uhr		**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 22.7.,9.30-16 Uhr		**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58209		**45 €**

Aktzeichnen I

Dieser Kurs ist für alle Teilnehmer gedacht, die sich mit dem Thema Aktzeichnen beschäftigen wollen und nach dem richtigen Einstieg suchen.
Die Schwierigkeiten und die damit verbundenen Positionen des Modells, richten sich nach den Kenntnissen der Teilnehmer. Aus diesem Grund ist es sowohl für Anfänger wie auch für fortgeschrittene Teilnehmer möglich, diesen Kurs zu besuchen. Von den Teilnehmern wird ein respektvolles Auftreten gegenüber den Modellen erwartet.
Die Themen beinhalten folgende Schwerpunkte: Aufbau des menschlichen Körpers, d.h. Proportionslehre, Detailstudien des Körpers, sowie das Thema ‚Akt im Raum'. Betrachtungen von Aktstudien aus der Kunstgeschichte, begleiten die Veranstaltung. Für das Modell müssen die Kosten von den Teilnehmern selbst getragen werden.
Mitzubringen sind: Aktzeichenblock mindestens DIN A 3, Bleistifte, Kohle, Radiergummi, Spitzer, Hartfaserplatte als Unterlage, 2 Wäscheklammern.

Michael Kraus

Do ab 8.3.	**9 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-21.15 Uhr		**Zi. 302**
Kurs-Nr. 58210		**67,50 €**

Aktzeichnen II

wie Kurs Nr. 58210, jedoch

Michael Kraus

Do ab 14.6.	**8 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-21.15 Uhr		**Zi. 302**
Kurs-Nr. 58211		**60 €**

Aquarellkurs für Anfänger I

Jeder kann die Nass-in-nass-Technik erlernen. Dafür ist keine besondere Begabung erforderlich. Sie lernen verschiedene Aquarelltechniken kennen und beherrschen.
Am Ende des Kurses haben Sie Natur- und Blumenbilder zum Aufhängen und Verschenken. Wenn Sie gerne malen, ist das genau der richtige Kurs für Sie.
Vorhandenes Aquarellmaterial bitte mitbringen, Material kann für 10 € von der Dozentin ausgeliehen werden.

Irmi Singer

Mi ab 18.4.	**3 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-21.30 Uhr		**Zi. 301**
Kurs-Nr. 58212		**30 €**

Kreatives Gestalten in Theorie und Praxis

Neben einigen, für den Laien verständlichen Einlassungen über die theoretische Umgehensweise mit den ‚Buntfarben' und ‚Unbuntfarben' soll Farbsicherheit erlernt werden. Hierfür werden einige Arbeitsblätter zur Verfügung stehen, mit denen die Kursteilnehmer die Farben kennen lernen und mischen können. Im zweiten Teil des Tages soll jeder Teilnehmer das Erlernte umsetzen und selbständig ein oder mehrere Bildmotive in freier Gestaltung erarbeiten. Ziel ist es, mit Form und Farbe im Rahmen der Möglichkeiten des Teilnehmers etwas zu gestalten.
Im Lauf des Unterrichts gibt der Dozent außerdem Erläuterungen zu verschiedenen Gestaltungstechniken, z.B. Collage, Frottage, ect.
Mitzubringen: Zeichenpapier DIN A 3, 1 Packung Fineliner (24 Stck) von Fa. Stabilo o.ä. Bleistifte HB, B2, und B6, Bastelschere, Tesafilm, Uhu.

Wolfgang Gütlein

Sa am 17.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-17 Uhr		**Zi. 301**
Kurs-Nr. 58213		**24 €**

Ölmalerei für Fortgeschrittene

Inhalte: Material, Form und Volumen (Aufbau, Dimensionen, Proportionen, Licht, Schatten), Komposition (Symmetrie, Wahl des Lichts), Technik und Handwerk der Ölmalerei (Bildbeginn, Ausrichtung der Pinselstriche), Komposition und Mischung von Farben (Mischung der Grundfarben, kalte und warme Farben), praktische Übungen.

Hayk Howanesjan

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17.30-19.45 Uhr		**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58215		**70 €**

Öffnungszeiten: Mo.-Mi 9 - 18 Uhr, Do.-Fr. 9-19 Uhr, Sa. 9-14 Uhr, 1. SA. im Monat 9 - 16 Uhr

Radierung

Radierung am Nachmittag

Das Kursprogramm umfasst eine Einführung in Techniken der Radierung wie Kaltnadel, Strichätzung, Aquatinta, Zuckertusche, Direktätzung, Mezzotinto und Prägedruck mit Schwerpunkt auf der Farbradierung.
Unter Anleitung der verantwortlichen Dozenten und von Teilnehmer/-innen des Kurses werden Kupferplatten nach eigenem Entwurf bearbeitet und Radierungen gedruckt .
Alle Kurse sind auch für Anfänger/-innen geeignet.
Für allgemeine Verbrauchsmaterialien entstehen 10 € Kosten.
Papier und Farben werden je nach individuellen Verbrauch berechnet und sind im Kurs erhältlich.

Hans Georg Schmidt

Mo ab 5.3.	**9 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17-20 Uhr		**Zi. 301**
Kurs-Nr. 58250		**90 €**

Radierung am Nachmittag

wie Kurs 58250
Materialkosten ca. 10 €

Hans Georg Schmidt

Mo ab 11.6.	**6 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
17-20 Uhr		**Zi. 301**
Kurs-Nr. 58251		**60 €**

Radierung am Abend

wie Kurs 58250
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene, die lieber am Abend arbeiten.
Materialgeld 10 €

Hans Georg Schmidt

Mi ab 7.3.	**9 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-21.30 Uhr		**Zi. 301**
Kurs-Nr. 58252		**90 €**

Radierung am Abend

wie Kurs 58252
Materialgeld 10 €

Hans Georg Schmidt

Mi ab 13.6.	**6 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-21.30 Uhr		**Zi. 301**
Kurs-Nr. 58253		**60 €**

Graphik-Wochenende

(Radierung und Holzschnitt)
Vorgestellt und vermittelt werden druckgraphische Verfahren wie Holzschnitt und Radierung.
Vorgesehen sind verschiedene Techniken des Holzschneidens und Radierens sowie Druck vom Holzstock bzw. einer Metallplatte.
Schulkinder mit einem Elternteil sind willkommen.
Material ist im Kurs, in der Radierwerkstatt, erhältlich (ca. 10 €).
Holzschnittwerkzeug und Radiernadel - soweit vorhanden - mitzubringen.

Hans Georg Schmidt

Sa 21.07.,10-16 Uhr		**vhs R.-Koch-Str. 10**
So 22.07.,10-16 Uhr		**Zi. 301**
Kurs-Nr. 58254		**42 €**

Schmuck

Silber und Goldschmieden im Atelier

Möchten Sie die Kunst des Goldschmiedens kennen lernen und sich Ihren eigenen Schmuck einmal selbst herstellen? Schon in der 1. Stunde werden Sie ohne Vorkenntnisse unter fachkundiger Anleitung einen Ring aus Silber oder Gold herstellen.
Die Anwendung grundlegender Techniken ermöglicht es, einfache Schmuckstücke in Silber oder Gold anzufertigen. Sie erlernen die Techniken Sägen, Biegen, Feilen, Löten. Die Oberflächenbearbeitung erfolgt mit Polieren, Mattieren oder Feinbürsten.
Damit Sie optimal arbeiten können, findet der Kurs in einer komplett eingerichteten Goldschmiedewerkstatt statt, in der alle wichtigen Geräte und Maschinen zur professionellen Bearbeitung zur Verfügung stehen.
Jeder Teilnehmer hat einen eigenen Arbeitsplatz mit einem eigenen Werkzeugset. Die Teilnehmer werden von 2 Goldschmiedinnen betreut.
Es können 2-3 Schmuckstücke hergestellt werden. Auf Wunsch können auch Edelsteine verarbeitet werden.
Bitte mitbringen: Skizzenblock, Freizeitkleidung.
Materialkosten ab 20 €. Die Kosten für Edelmetalle richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden nach Gewicht abgerechnet. In der Kursgebühr sind die Nutzung der Werkstatt, von Maschinen und Werkzeugen enthalten.
Tel. 0931/14540 M. Hintze, Goldschmiedin und Diplom Schmuckdesignerin.

Mareile Hintze

Fr 18.5., 16.30-19.30 Uhr	**97070 Würzburg**
Sa 19.5., 9-13 Uhr und 14-16 Uhr	**Semmelstr. 77**
Kurs-Nr. 58300	**65 €**

Silber und Goldschmieden im Atelier

wie Kurs 58300, jedoch

Mareile Hintze

Fr 27.7., 16.30-19.30 Uhr	**97070 Würzburg**
Sa 28.7., 9-13 und 14-16 Uhr	**Semmelstr. 77**
Kurs-Nr. 58301	**65 €**

Trauringe selber schmieden

Möchten Sie Ihre individuellen Trauringe selbst schmieden? Auch für Sie als Anfänger oder handwerklich Ungeübten ist es möglich, Trauringe in Gold oder Platin so anzufertigen, dass Sie sich von gekauften Ringen nicht unterscheiden.
Wie ist das möglich? In unseren Trauringkursen wird Ihnen nach einem langjährig bewährten Konzept jeder Arbeitsschritt genau erklärt, gezeigt und mit entsprechender Hilfe unserer Kursleiter von Ihnen nachgemacht. Damit Sie professionell arbeiten können, fertigen Sie Ihre Ringe in einer komplett eingerichteten Goldschmiedewerkstatt an, wo alle notwendigen Werkzeuge für Sie zur Verfügung stehen.
Je nach handwerklichen Aufwand benötigen Sie drei bis fünf Stunden für Ihr Paar Trauringe.
Materialkosten werden nach Gewicht berechnet.
Beratungstermin 14 Tage vor Kursbeginn Tel:0931/14540
75 € pro Paar.

Mareile Hintze

Sa am 3.3.	**1 mal**	**97070 Würzburg,**
10-15 Uhr		**Semmelstr. 77**
Kurs-Nr. 58302		**75 €**

Trauringe selber schmieden

wie Kurs 58302, jedoch

Mareile Hintze

Sa am 5.5.	**1 mal**	**97070 Würzburg**
10-15 Uhr		**Semmelstr. 77**
Kurs-Nr. 58303		**75 €**

Gold und Silberschmieden in einer Goldschmiedewerkstatt

War es nicht schon immer mal Ihr Wunsch, die alte Kunst des Goldschmiedehandwerks kennen zu lernen und ein Schmuckstück Ihrer Wahl anzufertigen?
Unter fachkundiger Anleitung in unserer komplett eingerichteten Werkstatt mit modernen Geräten und Maschinen werden grundlegende Techniken vermittelt.
Jeder Teilnehmer/jede Teilnehmerin hat am Ende des Kurses ein persönliches, individuelles Schmuckstück ob in Silber oder Gold hergestellt und kann sich daran erfreuen.
Auch Edelsteine können mitverarbeitet werden.
Materialkosten ab 20 €.
Edelmetalle werden nach Verbrauch und Gewicht berechnet.
Infomaterial kann unter der Tel.: 09381/4410 angefordert werden.
Maximal 3 Teilnehmer/-innen.
(Materialkosten werden im Kurs bezahlt).

Bernd Beckmann

Sa 10.3., 10-16Uhr	**Volkach**
So 11.3., 11-15 Uhr	**Badgasse 3**
Kurs-Nr. 58305	**56 €**

Gold und Silberschmieden in einer Goldschmiedewerkstatt

wie Kurs 58305, jedoch

Bernd Beckmann

Sa 21.4.,10-16 Uhr	**Volkach**
So 22.4.,11-15 Uhr	**Badgasse 3**
Kurs-Nr. 58306	**56 €**

Gold und Silberschmieden in einer Goldschmiedewerkstatt

wie Kurs 58305, jedoch

Bernd Beckmann

Sa 19.5., 10-16 Uhr	**Volkach**
So 20.5., 11-15 Uhr	**Badgasse 3**
Kurs-Nr. 58307	**56 €**

Gold und Silberschmieden in einer Goldschmiedewerkstatt

wie Kurs 58305, jedoch

Bernd Beckmann

Sa 30.6., 10-16 Uhr	**Volkach**
So 1.7, 111-15 Uhr	**Badgasse 3**
Kurs-Nr. 58308	**56 €**

Trauringe schmieden

Traut Euch, schmieden Sie Ihr eigenes Glück.
Trauringe unter fachkundiger Anleitung selbst hergestellt. (Zwei Goldschmiedemeister)
Goldgelb, Weißgold, Palladium und Platin.
Tel:09381/4410.
75 € pro Paar

Bernd Beckmann

Sa ab 17.3.	**2 mal**	**Volkach**
10-16 Uhr		**Badgasse 3**
Kurs-Nr. 58309		**75 €**

Trauringe schmieden

wie Kurs 58309, jedoch

Bernd Beckmann

Sa 28.4., 10-16 Uhr	**Volkach**
So 29.4., 11-15 Uhr	**Badgasse 3**
Kurs-Nr. 58310	**75 €**

Keramik

Figürliches Modellieren

Freies Modellieren mit dem Werkstoff Ton; vom Relief zur Vollplastik.

Peter Vollert

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Friedrich-Rückert-Bau**
19-21.15 Uhr		**Atelier**
Kurs-Nr. 58350		**76,50 €**

Figürliches Modellieren

wie Kurs 58350, jedoch

Peter Vollert

Di ab 6.3.	**10 mal**	**Friedrich-Rückert-Bau**
19-21.15 Uhr		**Atelier**
Kurs-Nr. 58351		**76,50 €**

Aufbaukeramik für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene am Vormittag

Grundkenntnisse werden vermittelt und vertieft. Für Haus & Garten werden große und kleine Gefäße, Gartenkübel, Vogeltränken und Tiere hergestellt.
Materialkosten für Ton und Glasuren sind bei der Kursleiterin zu zahlen.
Material: Küchenmesser, Plastikfolie, Teigschaber, Modellierholz.

Helga Bunz

Di ab 6.3.	**6 mal**	**Friedrich-Rückert-Bau**
9.15-11.30 Uhr		**Atelier**
Kurs-Nr. 58352		**78 €**

Fotografie

Fotokurs 1 und 2

Für Einsteiger und Fortgeschrittene, die ihre Kamera besser kennenlernen wollen.
Eigene Kamera nicht erforderlich, aber wenn vorhanden, bitte mitbringen. Auf Wunsch: Beratung bei der Kamerawahl (analog oder digital), Kamerakunde von Autofocus bis 200 m, gemeinsames Fotografieren.

Gerda Rupp

Di ab 13.3.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-20.45 Uhr	**14-tätig**	**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58401		**36 €**

Fotokurs 3/Foto-Workshop

Für Fortgeschrittene, die schon länger als 1 Jahr fotografieren oder die schon an Kurs 1/2 teilgenommen haben und den Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten suchen.
Eigene Kamera (analog oder digital) erforderlich.
Schwerpunkt: Bildgestaltung.

Gerda Rupp

Mi ab 14.3.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-20.45 Uhr	**14-tätig**	**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58402		**36 €**

Fotokurs 4/Laborkurs Schwarzweiß

Für Freunde der Schwarzweiß-Fotografie.
Wir entwickeln unsere Schwarzweiß-Fotos selbst.
Für Einsteiger (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich) und Fortgeschrittene.
Material wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.
Bitte Negative mitbringen.

Gerda Rupp

Fr 16.3., 17.30-19.45 Uhr		**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa 17.3., 10-17 Uhr		**Zi. 307**
Kurs-Nr. 584021		**36 €**

Fotokurs 5/Arbeitskreis Schwarzweiß

Nur für Fortgeschrittene, die schon selbständig im Fotolabor gearbeitet haben.
Material wird im Kurs nach Verbrauch abgerechnet.

Gerda Rupp

Sa 5.5.	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-17 Uhr	**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58403	**25,50 €**

Fotokurs 6/Fotoclub ‚KONTRASTE'

Für Fortgeschrittene, die schon länger als 3 Jahre fotografieren und Kontakt zu Gleichgesinnten suchen.
Die Themen bestimmen die Kursteilnehmer selbst.
Eigene Spiegelreflexkamera (analog oder digital) erforderlich.

Gerda Rupp

Mi ab 21.3.	**4 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
18.30-20.45 Uhr	**1 mal im Monat**	**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58404		**32 €**

Fotokurs 7 Fotoclub ‚Blende 94'

Für fortgeschrittene Teilnehmer, die schon öfter an Fotokursen teilgenommen haben.
Analoge oder digitale Spiegelreflexkamera erforderlich.

Gerda Rupp

Di ab 20.3.	**5 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-21.15 Uhr	**1 mal im Monat**	**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58405		**36 €**

Kreatives Gestalten

Frühlingserwachen - Oster- und Frühlingsdekoration für Tür, Wand und Fenster

Österliche- oder Frühlingssymbole aus Naturmaterialien (Weide, Holz, Gras, Moos) werden mit Efeu, Buchs, Koniferen, Blüten, Bast und Schleifen effektvoll dekoriert.
Material: frisches Efeu, Buchs, Koniferen, Moos, und wenn vorhanden, Frühlings- oder Osterdeko.
Werkzeug: Gartenschere, Heißklebepistole.

Ingrid Bach

Do am 8.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-21.15 Uhr		**Zi. 301**
Kurs-Nr. 58455		**9 €**

Filzen für Einsteiger

Aus Rohwolle werden Sitzkissen, Schmuck, Haargummis und andere Accessoires gefilzt und zum Teil mit Perlen verziert.
Materialkosten werden nach Verbrauch im Kurs bezahlt.

Dorothea Böttcher

Fr ab 20.4.	**2 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
19-21.15 Uhr		**Zi. 307**
Kurs-Nr. 58501		**17,50 €**

Gestalten von Karten für jeden Anlass

Sie wollen besonders schön gestaltete Karten verschicken - oder möchten Ihren Geschenken eine besondere Note mit Ihren originellen Anhängern geben.
Werkzeug: Lineal, Schere, Schneideunterlage, (evtl. Karton), Zeitungspapier zum Abdecken der Tische, Pritt-Klebestift, wenn vorhanden Cuttermesser.

Hanne Brunnhuber

Do am 22.3.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-12.15 Uhr		**Zi. 301**
Kurs-Nr. 58502		**9 €**

DOZENTENFORTBILDUNG

Wer lehrend tätig ist, lernt selbst nie aus! Fortbildungen für Dozenten

Qualität und Teilnehmerzufriedenheit entscheiden sich maßgeblich im vhs-Kursgeschehen. Die Qualifikation und Fortbildung unserer MitarbeiterInnen und KursleiterInnen haben deshalb bei uns einen hohen Stellenwert. Ein Zeichen dafür ist das vielseitige Fortbildungsangebot:

Unsere KursleiterInnen können von einer Grundlagenqualifikation über fachdidaktische Seminare bis hin zu speziellen Aspekten des Lehrens und Lernens mit Erwachsenen ihre fachlichen, didaktischen, methodischen und sozialen Kompetenzen laufend erweitern.

Grundlagenseminar 1
Lehren und Lernen mit Erwachsenen

Gitta Sünkel-Mikus

Fr 2.3. 18-21 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa 3.3. 9.30-17 Uhr	**Zi. 106**
Kurs-Nr. 62101	

Grundlagenseminar 2
Lehren und Lernen mit Erwachsenen Teil 2

Jutta Cize

Fr 27.4. 18-21 Uhr	**vhs R.-Koch-Str. 10**
Sa 28.4. 9-16 Uhr	**Zi. 305**
Kurs-Nr. 62102	**20 €**

Bitte beachten Sie auch unser Seminar unter Veranstaltungsnummer 54201 zum Thema Improvisationstheater. Hier erfahren Sie, wie Ideenpotentiale frei gesetzt werden können, Sie erhalten Anregungen dazu, spontan und flexibel zu agieren und Impulse positiv umzusetzen.

Für KursleiterInnen des Gesundheitsbereichs: Gesundheitskurse leiten (G2 plus)

Was ist das Spezifische an der vhs-Gesundheitsbildung? Wie ist mein Gesundheitsverständnis als Kursleitung und welche Ziele von Gesundheitsbildung hat die vhs? Welches Verständnis setze ich von Gesundheitsbildung in meinen Kursen um? Diese und natürlich noch weitere Themen werden im Rahmen des Grundlagenseminars für Kursleitungen aus dem vhs-Gesundheitsbereich in kollegialer und entspannter Atmosphäre beleuchtet, hinterfragt und erarbeitet.
Eingeladen sind alle, die sich reflektiv mit ihrer Tätigkeit an der vhs befassen und austauschen möchten.

Jutta Cize

Sa am 3.2.	**1 mal**	**vhs R.-Koch-Str. 10**
10-17 Uhr		**Zi. 314**
Kurs-Nr. 62201		**26 €**

Seniorenprogramm

Das vorliegende Seniorenprogramm wurde gemeinsam vom Seniorenbüro, Seniorenbeirat und der Volkshochschule erstellt.
Informationen zum Programm erhalten Sie im Seniorenbüro, Petersgasse 5, Tel.: 09721 - 26915 und in der Volkshochschule, Rathaus, Markt 1.

Veranstaltungen und Fahrten:

Dienstag,	23.01.	Gutshof Dächheim und Umgebung, Dia-Vortrag
Mittwoch,	31.01.	Faschingstanz in der Stadthalle
Sonntag,	04.02.	Senioren-Fasching der St. Antöner
Montag,	19.02.	Fahrt zum Kreuzberg
Samstag,	24.02.	Fahrt nach Maßbach
Dienstag,	27.02.	Ännchen von Tharau, Dia-Vortrag
Dienstag,	13.03.	Literarische und musikalische Evergreens
Mittwoch,	28.03.	Impressionen zu Ostern, Dia-Vortrag
Donnerstag,	26.07.	Fahrt nach Bamberg zur Ausstellung Kaiserräume

Mehrtagesfahrten:

Alemannische Fasnacht	**18.02. – 20.02.**
Dresden (Grünes Gewölbe)	**12.04. – 15.04.**
Elsaß - Schwarzwald	**03.05. – 06.05.**
Norwegen	**19.06. – 30.06.**
Trier / Speyer / Luxemburg	**26.07. – 29.07.**
Rhein in Flammen	**11.08. – 12.08.**
Südtirol / Margreid	**18.08. – 25.08.**
Wien / Plattensee / Budapest	**08.09. – 15.09.**

Seniorentreff Schrotturm jeden Montag und Mittwoch, 14.00-17.00 Uhr.
Internet-Café jeden Dienstag, 10.00-12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr.
Schafkopfrunde jeden ersten und dritten Dienstag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr
Walking jeden Dienstag und Mittwoch, 9.30 Uhr
Tanz-Kaffee-Veranstaltung jeden ersten Mittwoch im Monat im Marien Stift
Wanderung jeden Donnerstag
Rad-Wanderungen – Interessenten melden sich im Senioren-Büro.

Programm-Änderungen vorbehalten!

Weitere Angebote für Seniorinnen und Senioren finden Sie in den jeweiligen Programmbereichen. Ein eigenes Heft „Seniorenprogramm“ erhalten Sie im Seniorenbüro und in der vhs.

Seniorenbeirat der Stadt Schweinfurt

Arbeiterwohlfahrt	Amanda Käß Hannelore Bühnlein
Bayer. Rotes Kreuz	Werner Dietmar Friedrich Tellert
Caritasverband	Franz Schmitt
Der Paritätische Wohlfahrtsverband	Annelore Förster Erika Köferl
Diakonisches Werk	Norbert Holzheid
FAG Kugelfischer	Gerd Lukat Herbert Kirchner
ZF Sachs AG	Josef Sporer Heinz Uebel
SKF GmbH	Elfriede Ment Wilhelm Bauer
Stadtverband für Sport	Karin Wehner
Heimbeiräte der Schweinfurter Alten- und Pflegeheime	Heinrich Schäfer Heinrich Arenz
Rentner- und Seniorenbund 96	Jakob Günther Elfriede Günther
Bayerischer Beamtenbund e. V.	Norbert Ott Willi Baumann
Christlicher Gewerkschaftsbund	Hermann Zirk Ernst Schmitt
Deutscher Gewerkschaftsbund	Joachim Fiedler Irene Winkler
Ausländerbeirat	Fadil Yeniay Ekrem Bilim
CSU Stadtratsfraktion	Dr. Gertrud Akinlaja Heike Gröner
SPD Stadtratsfraktion	Traudel Steinmüller Peter Then
Schweinfurter Liste Stadtratsfraktion	Karl-Heinz Müller Adolf Schön
Pro Schweinfurt Stadtratsfraktion	Karl-Heinz Knöchel Frank Weber
Sozialreferat	Dieter Adam Norbert Lang
Ehrenvorsitzender	Franz Lauerbach

Wenn Sie Wünsche und Anregungen haben, wie sich die Situation älterer Menschen in unserer Stadt noch weiter verbessern lässt, wenden Sie sich bitte an das Seniorenbüro (Hilger Kestler) oder an Mitglieder des Seniorenbeirates der Stadt Schweinfurt.
Die Geschäftsstelle des Seniorenbeirates befindet sich im Seniorenbüro, Petersgasse 5, Tel.: 26915.

Außenstellen

Beratung und Information:
Dr. Anita Conze, Tel. 09721/51790
E-Mail: anita.conze@schweinfurt.de

In unseren **16 vhs-Außenstellen** werden in diesem Semester **420 Veranstaltungen** in den Bereichen Gesundheit, Natur und Ökologie, Jugend und Erziehung, Heimatgeschichte, Frauenfragen und Senioren, EDV und Sprachen, Ernährung und Kreatives Gestalten angeboten. Wenn Sie Ihre Wunsch-Veranstaltung im vhs-Programm Ihrer Gemeinde vermissen, schauen Sie mal ins Programm der Nachbargemeinden.

Natur erkennen und erleben

Das Frühjahrsemester ist „naturgemäß" das Semester in der Natur. 35 Veranstaltungen bieten die Möglichkeit, in der Natur die Verbundenheit mit der Schöpfung zu erleben. Sie lernen bei Exkursionen und Vorträgen einige **Naturschutzgebiete unserer Region** kennen.
Ein Schwerpunkt ist in diesem Semester das Thema „Der Wald als Lebensraum". Die Exkursionen führen Sie in den „Hartholzauenwald Elmuß", in den „Waldbereich Esbachholz", in das „Riedholz", in den „Kapitelwald bei Grafenrheinfeld", in das „Naturschutzgebiet Spitalholz" (siehe Programm Schwebheim). Sie erfahren Wissenswertes über den „Weg zum naturnahen Wald" und lernen den Naturlehrpfad Gochsheim kennen.
Naturkundliche, pflanzenkundliche und Vogelstimmen-Wanderungen, die in fast allen Außenstellen unter verschiedenen Themenschwerpunkten angeboten werden, zeigen den Reichtum der Natur in unserer Region.
Die **Exkursionen „Natur erleben"** richten sich besonders an Erwachsene mit ihren Kindern und sind ein Angebot für die gemeinsame Freizeitgestaltung am Wochenende.

Wollen Sie schnell finden, in welchen Gemeinden welche „Natur-Veranstaltungen" sind, lesen Sie den nachfolgenden Veranstaltungskalender oder schauen Sie in das Stichwortverzeichnis unter „Naturkunde", „Pflanzenkunde", „Vogelstimmenwanderung" und „Exkursionen".

Frauen mischen mit - eine Veranstaltung zum Internationalen Frauentag

Frauen mischen mit - im Elternbeirat, in örtlichen Vereinen und Verbänden, in den Pfarreien, in den politischen Gremien! Traum oder Wirklichkeit?
An diesem Abend lernen Sie Frauen kennen, die in verantwortlichen Positionen das öffentliche Leben aktiv mitgestalten. Sie berichten von ihren Motiven, ihren Erfahrungen, ihren Zielen und dem, was sie schon erreicht haben.
Der Abend soll Frauen Mut machen und Hilfestellung geben zum Mitmachen und Mitmischen!
Die Liedermacherin Stefanie Schwab begleitet die Veranstaltung musikalisch mit ihren Songs und die Autorin Karin Ludwig unterhält Sie mit dem Sketch „Von der Hausfrau zur Callfrau".
Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und informativen Abend.
Veranstalter: Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Gerolzhofen und des Landkreises Schweinfurt in Zusammenarbeit mit der Stadtbibliothek und der Volkshochschule Gerolzhofen.
Donnerstag, 8. März 2007, 20 Uhr, Stadtbibliothek Gerolzhofen

Frauen mischen mit – in den Gemeinden

Veranstaltungsreihe in verschiedenen Gemeinden im Landkreis in Zusammenarbeit mit den örtlichen Gleichstellungsbeauftragten und der Gleichstellungsstelle im Landkreis Schweinfurt.
Frauen mischen mit - im Elternbeirat, in örtlichen Vereinen und Verbänden, in den Pfarreien, in den politischen Gremien! Traum oder Wirklichkeit?
An diesem Abend lernen Sie Frauen in verantwortlichen Positionen kennen, die das öffentliche Leben aktiv mitgestalten.
Engagierte Frauen ermutigen, die eigenen versteckten Stärken zu entdecken und motivieren, Wünsche oder Forderungen an die Gemeinde und für sich selbst zu formulieren.
Dieser Abend soll Frauen Mut machen und Hilfestellung geben zum Mitmachen und Mitmischen! Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und informativen Abend.
Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung.
Termine (jeweils 20 Uhr):
Do am 15.3., Niederwerrn, Gemeindebibliothek
Fr am 30.3., Kolitzheim, genauer Ort wird bekannt gegeben
Mi am 18.4., Stadtlauringen, Schüttbau Hochparterre
Do am 19.4., Werneck, genauer Ort wird bekannt gegeben
Mi am 25.4., Schonungen, Feuerwehrhaus (Hofheimer Str.)
Wasserlosen, Termin und Ort werden bekannt gegeben.
Nähere Informationen bei:
Ute Suckfüll, Gleichstellungsstelle im Landkreis Scheinfurt, Tel. 09721/55465.

Eltern unterstützen – Elternkompetenz fördern

Im Rahmen des Erzieherischen Kinder- und Jugendschutzes der Kommunalen Jugendarbeit des Landkreises Schweinfurt werden folgende Seminare angeboten:
Das erste Tageseminar **„Eltern-Check I"** ist für Eltern von Kindern bis 3 Jahren und findet am **Samstag, den 10. März 2007 von 9 bis 16 Uhr im Schullandheim Reichmannshausen** statt. Hier können sich die Eltern in entspannter Atmosphäre in punkto Erziehung informieren, weiterbilden und sich mit anderen Eltern austauschen. (Altersgerechte Konfliktbewältigung, Grenzen setzen, Geschwisterstreit, Umgang mit Trotz, Angst usw.)
Das zweite Seminar **„ELTERN-CHECK II"** findet am **Samstag, den 28. April 2007 von 9 bis 16 Uhr im Schullandheim Reichmannshausen** statt und richtet sich an Eltern mit größeren Kindern im Alter ab 3 Jahren bis Einschulalter. Inhaltlich liegt der Schwerpunkt neben den alterspezifischen erziehungs- bzw. entwicklungsrelevanten Aspekten (entwicklungsspezifische Besonderheiten, altersgerechte Konfliktbewältigung & Kommunikation, Grenzen setzen bzw. ausloten, Umgang mit Abnabelungsängsten etc.) und dem spielpädagogischen Part (unterschiedliche Sinne ansprechenden Spielvorschläge & sonstigen Aktivitäten für 3-6 Jährige) bei der kindgerechten Ernährung unter dem Titel „Fit in den Tag – rund um eine gesunde Ernährung" und psychischen Aspekten unter dem Arbeitstitel „heute Kindergartenkind – morgen Schulkind" (Spagat zwischen Förderung & Überforderung, Umgang mit Ängsten, Vor/Schultests etc.).
Nähere Informationen zum Seminarinhalt, Teilnahmegebühr und Anmeldung unter:
Kommunale Jugendarbeit, Landkreis Schweinfurt,
Andrea Handwerker, Tel.09721/55-508,
E-Mail: koja@lrasw.de

Gutes für die Seele „Sinnenfreuden - Sinnlichkeiten"

Musik, Tanz und Lyrik aus der Renaissance.
Ein Nachmittag der Sinnenfreuden.
Es ist die Zeit der Rosen. Die Rose - von jeher Symbol der Poesie, der Liebe, der Liebe auch zu den schönen Dingen - steht in dieser Zeit in voller Blüte. Durch diese Pracht flanieren aufwändig kostümierte Paare des Tanzensembles „Scaramouche", tanzen, unterhalten. Bei meisterlich gespielter Flötenmusik von Sonja Artmann und Jörg Wiedersich liest und rezitiert Hans Driesel Texte von Michelangelo und anderen Geistern dieser Epoche, in der die Kunst den Menschen und die Lebensfreude neu entdeckte. Ein guter, sonnengereifter Wein rundet diesen Nachmittag der besonderen Art ab, einen Nachmittag der alle Sinne ansprechen will.
In Zusammenarbeit mit der Gärtnerei Benkert zum Auftakt der Rosenwoche (siehe Programm Waigolshausen).

Und noch ein Wort in eigener Sache:
Wenn Sie ein neues Thema oder eine spannende Idee haben, die unser Programm bereichern kann, melden Sie sich bitte bei mir. Ich freue mich über Reaktionen. Denn: unser Programm ist Ihr Programm!

Einzelveranstaltungen Land

Im nachfolgenden Kalender sind die Einzelveranstaltungen der Außenstellen aufgeführt. Die genauen Angaben finden Sie im Programm der entsprechenden Außenstelle. Soweit der Veranstaltungsort dort nicht ausreichend angegeben ist, fragen Sie bitte in der jeweiligen Gemeindeverwaltung nach.

Februar 2007

Sa 3.2. Historische Dorfführung (S. 85, GH 01)
Sa 3.2. Regionale Energietage (S. 100, GS 01, SH 01, SE 01)
Mi 7.2. Sozialhilferegress und Unterhaltspflicht, Vortrag (S. 108, WE 01)
Fr 9.2. Kulturwoche (S. 97, SH 22)
Mo 12.2. Olaf Gulbransson und seine Bedeutung für den Kirchenbau, Vortrag (S. 96, SH 02)
Di 13.2. Nachmittag für Senioren, Vortrag (S. 89, NW 00)
Di 13.2. Jeder ist seines Glückes Schmied, Frauenfrühstück (S. 100, SE 10)
Mo 26.2. Das Leben ist viel zu kurz für ein langes Gesicht, Vortag (S. 79, BF 01)
Mi 28.2. Wenn Elternschaft die Eltern schafft, Vortrag (S. 103, UH 01)

März 2007

Sa 3.3. Gitarrenkonzert (S. 85, GH 02)
Sa 3.3. „Alte Liebe rostet nicht", Vortrag (S. 96, SH 03)
Mi 7.3. Feuerzangenbowle & Co, Lesung (S. 100, SE 02)
Mi 7.3. Erlebnisse und Eindrücke vom Jakobusweg, Vortrag (S. 102, ST 01)
Do 8.3. Nachmittag für Senioren, Vortrag (S. 79, BF 02)
Do 8.3. Die perfekte Frau, Vortrag (S. 89, NW 01)
Do 8.3. Erlebnisse und Eindrücke vom Jakobusweg, Vortrag (S. 108, WE 02)
Sa 10.3. Geschichten über Julius Hofmann, Erzählcafe (S. 86, GS 02)
Sa 10.3. Kulturfrühling (S. 109, WE 20)
Mo 12.3. Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattagekalender, Vortrag (S. 94, SF 01)
Mo 12.3. Das tut mir gut, Vortrag (S. 105, WH 01)
Di 13.3. „Wenn ich könnte, wie ich wollte", Vortrag (S. 87, GS 09)
Di 13.3. Wege in die Zukunft, Vortrag (S. 96, SH 04)
Mi 14.3. Wald und Lebensraum. Naturschutz und Forstwirtschaft, Vortrag (S. 96, SH 05)
Mi 14.3. Alles wächst mir über den Kopf, Vortrag (S. 100, SE 03)
Mi 14.3. Die Wern und ihr Weg, Lichtbildervortrag (S. 108, WE 03)
Mi 14.3. Das Dorf im Wandel, Vortrag (S. 108, WE 04)
Do 15.3. Frauen mischen mit, Diskussion (S. 89, NW 02)
Mo 19.3. „... bis ins letzte durchgestaltete Schlichtheit", Vortrag (S. 96, SH 06)
Mo 19.3. Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattagekalender, Vortrag (S. 103, UH 02)
Di 20.3. Namibia, Lichtbildervortrag (S. 80, BF 03)
Di 20.3. Das Leben mit Demenz, Vortrag (S. 82, DI 01)
Di 20.3. Opposition vom Dienst. Von der Herausforderung der Pubertät, (S. 85,GH 04)
Mi 21.3. Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vortrag (S. 89, NW 03)

Mi 21.3. Opposition vom Dienst. Von der Herausforderung der Pubertät, (S. 102,ST 02)
Mi 21.3. Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattagekalender, Vortrag (S. 106, WG 01)
Do 22.3. Der Unkenbach und seine Entwicklung, Vortrag (S. 96, SH 07)
Sa 24.3. Wald als Lebensraum. Hartholzauenwald Elmuß, Exkursion (S. 96, SH 08)
Sa 24.3. Die „Jungen Sennfelder", Konzert (S. 100, SE 04)
Mo 26.3. Opposition vom Dienst. Von der Herausforderung der Pubertät, (S. 83, EB 01)
Mo 26.3. Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an, Vortrag (S. 108, WE 05)
Mo 26.3. Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattagekalender, Vortrag (S. 108, WE 06)
Di 27.3. Krankenhaus Markt Werneck stellt sich vor, Vortrag (S. 108, WE 07)
Mi 28.3. Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattagekalender, Vortrag (S. 92, SG 02)
Mi 28.3. Ökosystem Fließendes Gewässer, Vortrag (S. 96, SH 09)
Mi 28.3. Opposition vom Dienst. Von der Herausforderung der Pubertät, (S. 100,SE 05)
Do 29.3. Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattagekalender, Vortrag (S. 80, BF 04)
Do 29.3. „Lieblingsstückchen", Lesung (S. 92, SG 03)

April 2007

Fr 6.4. Geistliche Bläserfeierstunde zum Karfreitag, Konzert (S. 100, SE 06)
Mo 9.4. 50 Jahre Auferstehungskirche Schwebheim, Ausstellung (S. 96, SH 10)
Mi 11.4. Was Leib und Seele zusammenhält, Vortrag (S. 86, GS 03)
Mi 11.4. Krankenhaus Markt Werneck stellt sich vor, Vortrag (S. 108, WE 08)
Sa 14.4. Mainberg und seine Geschichte, Exkursion (S. 92, SG 04)
Mo 16.4. Steigen Sie mit mir ein in die Welt der Kräuter, Vortrag (S. 108, WE 09)
Di 17.4. Kurzweil im Oberen Werntal, Lesung (S. 85, GH 05)
Di 17.4. Tu dir was Gutes, nimm dir Zeit, Frauenfrühstück (S. 100, SE 11)
Mi 18.4. Frauen mischen mit, Diskussion (S. 102, ST 00)
Mi 18.4. Die fränkische Rhön, Lichtbildervortrag (S. 108, WE 10)
Do 19.4. Sozialhilferegress und Unterhaltspflicht, Vortrag (S. 92, SG 05)
Do 19.4. Die Wern und ihr Weg, Lichtbildervortrag (S. 108, WE 11)
Do 19.4. Kurzweil im Oberen Werntal, Lesung (S. 108, WE 12)
Do 19.4. Frauen mischen mit, Diskussion (S. 109, WE 13)
Fr 20.4. Fränkischer Mundartabend, Lesung (S. 102, ST 03)
Sa 21.4. Natur- und pflanzenkundliche Wanderung (S. 109, WE 14)
So 22.4. Natur erleben: Bärenstark in den Frühling, Exkursion (S. 80, BF 15)
Di 24.4. Opposition vom Dienst. Von der Herausforderung der Pubertät, (S. 80, BF 05)
Di 24.4. Das Leben mit Demenz, Vortrag (S. 82, DI 02)
Mi 25.4. Frauen mischen mit, Diskussion (S. 92, SG 06)
Mi 25.4.. Trickdiebstahl, Haustürgeschäfte, Vortrag (S. 105, WH 03)
Do 26.4.. Trickdiebstahl, Haustürgeschäfte, Vortrag (S. 83, EB 02)
Do 26.4. Alles wächst mir über den Kopf, Vortrag (S. 85, GH 06)
Do 26.4. Kurzweil im Oberen Werntal, Lesung (S. 109, WE 15)
Sa 28.4. Naturlehrpfad, Exkursion (S. 87, GS 04)
Sa 28.4. Kulturfahrt nach München (S. 94, SF 02)
Sa 28.4. Das verzeih ich dir nie, Vortrag (S. 109, WE 16)
So 29.4. Grenzbegehung Gemarkung Hesselbach, Exkursion (S. 103, UH 03)
So 29.4. Natur erleben: Ein Waldspaziergang voller Überraschungen, Exkurs (S. 105, WH 05)

Mai 2007

Di 1.5. Vogelstimmen, Exkursion (S. 111, WE 39)
Do 3.5. Geselliges und heiteres Wirtshaussingen (S. 100, SE 07)
Sa 5.5. Der besondere Waldspaziergang, Exkursion (S. 87, GS 05)
Sa 5.5. Von der Kiebitz bis zum Seelenvater, Exkursion (S. 89, NW 04)
Sa 5.5. Wald als Lebensraum, Exkursion (S. 96, SH 11)
Sa 5.5. Natur erleben: Frosch, Libelle, Wasserfloh und Co, Exkursion (S. 94, SF 10)
Di 8.5. Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vortrag (S. 82, DI 03)
Di 8.5. Sozialhilferegress und Unterhaltspflicht, Vortrag (S. 97, SH 12)
Di 8.5. Mütter und Töchter, Vortrag (S. 106, WG 02)
Fr 11.5. Gaden meets Classic, Konzert (S. 85, GH 08)
Sa 12.5. Naturkundliche Wanderung (S. 91, PN 01)
Sa 12.5. Natur erleben: Die kleine Ameise auf dem Weg zur Sonne, Exkurs (S. 102, ST 07)
Sa 12.5. Vogelstimmen, Exkursion (S. 111, WE 38)
Di 15.5. „Jesus und wir Frauen", Vortrag (S. 87, GS 10)
Mi 16.5. Brauchtum im Schweinfurter Oberland, Ausstellung (S. 92, SG 07)
Do 17.5. „Gottesdienst im Grünen", Exkursion (S. 97, SH 13)
Sa 19.5. Auf dem Weg zum naturnahen Wald, Exkursion (S. 97, SH 14)
Sa 19.5. Natur erleben: Schlehendorn und Hollerbusch, Exkursion (S. 111, WE 37)
So 20.5. Exkursion nach Sennfeld (S. 97, SH 15)
Mi 23.5. Krankheit und Alter machen behutsam und weise, Vortrag (S. 100, SE 08)
Do 24.5. Kräuter, Weihbüschel, Gewürzsträuße, Vortrag (S. 82, DI 04)
Do 31.5. Kurzweil im Oberen Werntal, Lesung (S. 109, WE 17)

Juni 2007

Sa 2.6. Der Wald als Lebensraum, Exkursion (S. 97, SH 16)
Do 7.6. Wanderung im Schwebheimer Kräutergarten (S. 97, SH 17)
Sa 9.6. Botanische Exkursion (S. 102, ST 04)
Mo 11.6. Kulturwoche (S. 80, BF 06)
Mi 13.6. Wald als Lebensraum, Exkursion (S. 97, SH 18)
Fr 15.6. Kulturtage (S. 87, GS 08)
Fr 15.6. Schonungen malt, Ausstellung (S. 92, SG 08)
Sa 16.6. Bürgerversammlung vor Ort, Exkursion (S. 100, SE 09)
So 17.6. „Sinnenfreuden, Sinnlichkeiten", Lesung (S. 105, WH 04)
Di 19.6. „Beiß nicht gleich in jeden Apfel", Frauenfrühstück (S. 100, SE 12)
Sa 23.6. Neunte Geldersheimer Bluesnight, Konzert (S. 85, GH 10)
Sa 23.6. Natur- und pflanzenkundliche Wanderung (S. 109, WE 19)
Sa 23.6. Natur erleben: Nacht voller Leben, Exkursion (S. 93, SG 10)
Sa 30.6. Wald als Lebensraum, Exkursion (S. 97, SH 19)

Juli 2007

Sa 7.7. Naturkundliche Wanderung (S. 94, SF 03)
Di 10.7. „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm", Vortrag (S. 87, GS 11)
Di 24.7. Wissenswertes zur Schweinfurter Tafel, Frauenfrühstück (S. 100, SE 13)

Bergrheinfeld (BF)

Anmeldung ab Samstag, 10. Februar (8 bis 12 Uhr) in der Gemeindeverwaltung.
Achtung Änderung der Konditionen: Jede Person kann bei der Anmeldung pro Kurs jeweils nur zwei Anmeldungen abgeben.
Die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Wir empfehlen, als Zahlungsart den Abbuchungsauftrag zu verwenden.
Veranstaltungen finden im Zehnthaus oder in der Hauptschule Holderhecke statt, wenn nicht anders vermerkt. Genauer Ort wird bei der Anmeldung bzw. in den ‚Berger Nachrichten' bekannt gegeben.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Mo 14-17 Uhr, Di 16-17 Uhr, Do 16-17.30 Uhr.
Ansprechpartner in der Gemeindeverwaltung:
Herr Walter, Tel.: 09721/970017, Fax: 933747
E-Mail-Adresse: juergen.walter@bergrheinfeld.de
Anschrift Rathaus: Hauptstr. 38, 97493 Bergrheinfeld

Einzelveranstaltungen

Das Leben ist viel zu kurz für ein langes Gesicht

Von der heilsamen Kraft des Humors
Seit Ende der 70iger Jahre ist die Humorfähigkeit eine eigene Wissenschaft geworden. Die Gelotologie (Lehre vom Lachen) beleuchtet die Rolle des Humors in unserem Leben und versucht unsere Humorfähigkeit zu stärken. Auch im therapeutischen Kontext wird vermehrt mit Humor gearbeitet. Ein humorvoller Abend für alle, die gerne lachen und für die, die glauben, nichts zu lachen zu haben.
Ursula Lux

Mo am 26.2.	**Bergrheinfeld**
19.30 Uhr	**Zehnthaus**
Nr. BF 01	**2 € Eintritt**

Nachmittag für Seniorinnen und Senioren

Die Gemeinde lädt ältere Bürgerinnen und Bürger aus Bergrheinfeld und Garstadt ein zum Vortrag **‚Der Rennsteig, Deutschlands schönster Wanderweg'.**
Der Kammweg des Thüringer Waldes und des Schiefergebirges hat eine Länge von ca. 168 km. Er beginnt in Hörschel bei Eisenach und endet in Blankenstein im Frankenwald. Heute ist dieser Weg wieder auf seiner Gesamtstrecke begehbar. Wandern auf dem Rennsteig ist eine Begegnung mit der Natur wie auch mit der Geschichte. Elisabeth von Thüringen, Martin Luther und Johann Wolfgang von Goethe waren hier zu Hause. Grenzsteine, Dreiherrensteine und Alte Ausspannen begleiten uns den Weg entlang. Im nahen Lauscha ist die Wiege des Christbaumschmucks und in Oberhof befand sich die Goldschmiede der DDR-Wintersportler. Eine bequeme Wanderung über den Rennsteig vom Sessel aus, wenn Sie diesen Vortrag sehen.
Karl-Heinz Hennig

Do am 8.3.	**Bergrheinfeld**
14 Uhr	**Zehnthaus**
Nr. BF 02	**Eintritt frei**

Namibia

Lichtbildervortrag

Namibia fasziniert mit der bizarren Schönheit von vier Wüsten. Die Bilder zeigen, dass die Wüste nicht tot ist, sondern von unzähligen Tieren belebt wird. Die Reise führt in den Ethosha-Nationalpark und auch in das Schuldorf Otjikondo. Der aus Deutschland stammende Pater Stommel bemüht sich dort um die Ausbildung von 260 Schülern aller ethnischen Gruppen.

Der Eintritt ist frei, es kann eine Spende für das Schulprojekt gegeben werden.

(In Zusammenarbeit mit der Bibliothek Bergrheinfeld)

Christian Fenn

Di am 20.3.	**Bergrheinfeld**
19.30 Uhr	**Zehnthaus Bibliothek**
Nr. BF 03	

Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattage-Kalender

Neben der reinen Gartenpraxis wird es immer wichtiger, auch die Lebenszusammenhänge der Pflanzen und Tiere zu verstehen. Die äußere Anschauung des Mineral-, Pflanzen-, und Tierreiches hat uns viele wichtige Erkenntnisse gebracht. Wenn wir hingegen auch die inneren Zusammenhänge des Lebens erfassen, so können wir in die Wirkungsmechanismen des Lebendigen eingreifen. Die Aussaattage sind uns nicht nur eine Hilfe bei unserer täglichen Gartenarbeit, sondern sie lassen uns den Zusammenhang mit den kosmischen Gegebenheiten erahnen. Rudolf Steiner: ‚Am Pflanzenwachstum ist der ganze Himmel mit seinen Sternen beteiligt'. Um dieser Aussage näher zu kommen und sie zu erfassen werden die kosmischen Zusammenhänge aufgezeigt.

Der Aussaatkalender von Maria Thun wird in seinen Grundzügen dargestellt und erläutert.

Bernd Händler

Do am 29.3.	**Bergrheinfeld**
19.30 Uhr	**Zehnthaus**
Nr. BF 04	**2 € Eintritt**

Opposition vom Dienst. Von den Herausforderungen der Pubertät

Urplötzlich sind die ‚lieben Kleinen' aufsässig, rebellieren gegen alles und jeden und lautstarke Auseinandersetzungen stehen fast schon auf der Tagesordnung. Kein Grund zur Beunruhigung: Ihr Kind ist in der Pubertät und entwickelt sich völlig gesund.

(In Zusammenarbeit mit der Hauptschule Bergrheinfeld)

Ursula Lux

Di am 24.4.	**Bergrheinfeld**
19.30 Uhr	**Zehnthaus**
Nr. BF 05	**2 € Eintritt**

12. Kulturwoche Bergrheinfeld

vom 11. bis 17. Juni 2007

Zehnthaus Bergrheinfeld

Eröffnung der Kulturwoche:

Musikalische Zeitreise ins Mittelalter mit **Dunkelschön**

Montag, 11.6.

„Süß Deluxe"

Kabarett mit **Birgit Süß**

Dienstag, 12.6.

„Moby Dick"

Ein-Mann-Theaterstück mit **Markus Grimm**

Donnerstag, 14.6.

Open-Air

mit a cappella boyband **Viva Voce**

Freitag, 15.6.

Oldies

mit **Get the Cat**

Samstag, 16.6.

Ausführliches Programm im Rathaus erhältlich oder unter www.bergrheinfeld.de

Nr. BF 06

Kurse

EDV: Einführung in Windows

Die Benutzeroberfläche Windows, die gerne als eigenes Betriebssystem bezeichnet wird, ist mittlerweile Standard auf dem PC-Sektor. Jedoch ist in dieser Benutzeroberfläche so viel an Information und ‚Programmen' integriert, dass es schwierig werden kann, den Überblick zu behalten.

Inhalte: Arbeiten mit der Maus, Arbeitsplatz (=Desktop), Task-Leiste, Dateien und Ordner, Fenstertechnik, Dateiorganisation, Arbeiten mit dem Explorer, Arbeiten mit den verschiedenen integrierten Programmen, Gestaltung der Arbeitsoberfläche, Sofortzugriff auf Programme und Dienste, Systemeinstellung und -kontrolle.

Zu allen Punkten werden praktische Übungen gemacht.

Erforderliche Vorkenntnisse: keine.

Materialkosten 3,50 €, zahlbar im Kurs.

Andrea Hammer

Mi ab 7.3.	**5 mal**	**Bergrheinfeld**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. BF 10		**46 €**

Einführung in die Textverarbeitung mit Word

Die am meisten verbreitete Textverarbeitungssoftware wird vorgestellt und erklärt.

Inhalte: Funktionsweise einer Textverarbeitung, Grundlagen der Fenstertechnik, Zeichen- und Absatzformatierungen, Initiale, Rahmen, Linien, Schattierungen, automatische Nummerierung und Aufzählung, Trennhilfe, Rechtschreibkontrolle, Kopf- und Fußzeilen, Einbinden von Cliparts und Sonderzeichen in den Text.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows. (Kenntnisse der Windows-Oberfläche, Umgang mit der Tastatur und Maus).

Kursunterlagen ca. 13 € können im Kurs erworben werden.

Andrea Hammer

Mi ab 25.4.	**5 mal**	**Bergrheinfeld**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. BF 11		**46 €**

Textverarbeitung - Auffrischungskurs (Word 2000/2002)

Intensivkurs.

Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die ihre schon einmal erworbenen Kenntnisse in Word auffrischen und erweitern möchten.

Inhalte:

Wiederholen und vertiefen der Grundkenntnisse von Word. Tabellen und Tabulatoren. Umschläge und Etiketten mit Seriendruck. Einfügen von Daten aus anderen Programmen (Excel, Outlook). Grafische Gestaltung von Texten.

Auf spezifische Fragen der Teilnehmer/-innen wird eingegangen.

Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word.

Andrea Hammer

Sa 21.4., 9-12; 13-16 Uhr		**Bergrheinfeld**
So 22.4., 9-12; 13-16 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. BF 12		**37 €**

Tabellenkalkulation mit Excel - Weiterführung

Die Arbeit mit dem Tabellenkalkulationsprogramm Excel kann die Arbeit im Büro erleichtern. Im Kurs werden die Grundlagen des Programms wiederholt und weitere Möglichkeiten vorgestellt.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in Excel

Inhalte:

Wiederholung der Grundlagen. Intensive Arbeit mit Funktionen (auch nach Bedarf der Teilnehmer). Sortieren und Filtern. Sicherheit von Arbeitsblättern. Pivot-Tabellenbericht. Mustervorlagen.

Andrea Hammer

Mi ab 13.6.	**5 mal**	**Bergrheinfeld**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. BF 13		**46 €**

Präsentation mit Powerpoint

Gestalten Sie Ihre Präsentationen professionell!

Einführung in das Präsentationsprogramm, das im Programmpaket MS-Office integriert ist. Das Programm ist das ideale Werkzeug, um schnell und einfach anspruchsvolles und professionelles Material für Schulungen, Besprechungen, Präsentationen und Werbung zu erstellen.

Inhalte:

Konzepte, Benutzeroberfläche, Erstellen einer Folienreihe, verschiedene Assistenten; einfügen und bearbeiten von Grafik, Clip-Art, Diagrammen, Word Art, Organigrammen; Präsentationslayouts, Vorlagen, Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten.

Erforderliche Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse.

Andrea Hammer

Sa 24.3., 9-12; 13-16 Uhr	**Bergrheinfeld**
So 25.3., 9-12; 13-16 Uhr	**Hauptschule**
Kurs-Nr. BF 14	**37 €**

Natur erleben: Bärenstark in den Frühling

Für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren.

Wer sich erst einmal den Winterschlaf aus den Augen gerieben hat, kann im Frühling viel entdecken: die ersten Blüten, die ersten eifrigen Insekten, die ersten Tiereltern...

Die Teilnehmer/-innen können Farben sammeln, selber in der Rolle von Tiereltern Kinderstuben vorbereiten, verschiedene Frühlingskräuter und ihre Verwendung kennen lernen. Nach dem Genuss eines Bärlauchquarkes hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance mehr!

Bitte robuste Schuhe, wetterfeste Kleidung, ausreichend Proviant, Zeckenschutz.

Treffpunkt: Bergrheinfeld Schützenhaus (zwischen Bergrheinfeld und Schnackenwerth)

Wir treffen uns bei jedem Wetter.

Anmeldung erforderlich (bitte Zahl der Kinder angeben).

Susanne Gräfin Finckenstein

So am 22.4.	**1 mal**	**Bergrheinfeld**
14-17 Uhr		
Kurs-Nr. BF 15	**7,50 € für 1 Erwachsenen mit Kind(ern)**	

Gesprächskreis der Angehörigen psychisch Kranker

Eine Selbsthilfegruppe trifft sich einmal im Monat (am letzten Dienstag), um über die Probleme durch einen erkrankten Angehörigen zu sprechen. Der Kreis ist offen für Angehörige aus Bergrheinfeld und aus den umliegenden Ortschaften. Zu einzelnen Themen laden wir fachlich kundige Gesprächspartner zu unseren Treffen ein.

Treffen jeweils Dienstag 15-17 Uhr im Café Galm Bergrheinfeld. Teilnahme ist kostenlos. Anmeldung ist nicht erforderlich. Termine werden in den Berger Nachrichten bekannt gegeben.

Erstes Treffen: Dienstag, 27.2., 15 Uhr

Kurs-Nr. BF 16	**gebührenfrei**

Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an

Grund für viele Schlafstörungen sind Belastungen, denen unser Körper durch störende Energiestrukturen am Schlafplatz ausgesetzt ist. Statt sich zu erholen und zu regenerieren, werden die menschlichen Zellen durch Reizstrahlungen wie z. B. Erdstrahlen oder Elektrosmog negativ beeinflusst.
Im Kurs werden Empfehlungen zur Vermeidung oder Verringerung von Belastungen am Schlafplatz gegeben sowie Ratschläge, wie in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder Homöopathen mit den Folgen des ungesunden Schlafs umgegangen werden kann.
Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V.
Im Kurs kann ein Skript zum Thema erworben werden.

Margarete Gold

Di am 17.4.	**1 mal**	**Bergrheinfeld**
19.30-21.30 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 17		**7,50 €**

Homöopathie für Fortgeschrittene

Fortsetzung des Einführungskurses im letzten Semester.
Theoretische und praktische Einführung in die Homöopathie. An verschiedenen chronischen und akuten Krankheitsbildern (Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Blasenbeschwerden) wird die Wirkung von homöopathischen Mitteln erläutert.
Die Dozentin ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie.
Der Kurs findet einmal pro Monat statt, jeweils montags. Insgesamt 6 Treffen.
Die Termine werden am ersten Kursabend abgesprochen.

Dr. Sonja Prexler-Schwab

Mo ab 26.3.	**6 mal**	**Bergrheinfeld**
20-22 Uhr	**(1 mal pro Monat)**	**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 18		**25 €**

Gesprächskreis Homöopathie - Thema: chronische Hautkrankheiten

Für Interessierte, die bei der Dozentin bereits den Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs absolviert haben.

Dr. Sonja Prexler-Schwab

Mo am 25.6.	**1 mal**	**Bergrheinfeld**
20-22.30 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 19		**7 €**

Wohlfühltag für Frauen

Dieser Tag ist für Frauen gedacht, die mit Hilfe von verschiedenen Entspannungsmethoden (Phantasiereise, Meditation u.v.m.) etwas für sich selbst tun wollen und es sich in ruhiger Atmosphäre gut gehen lassen möchten.
Voraussetzung ist die Bereitschaft sich auf Übungen einzulassen und die Neugier an neuen Erfahrungen. Schenken Sie sich diesen Tag!
Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Hausarzt zu empfehlen.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Imbiss für die Mittagspause.

Johanna Wagner

Sa am 21.4.	**1 mal**	**Bergrheinfeld**
10-16 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 20		**19 €**

Akupressur

Seit 2000 Jahren hat Akupressur einen festen Platz in der chinesischen Medizin. Akupressur wird ergänzend zur Akupunktur angewandt. Aufgrund der Leitbahntheorie (Nerven, Blutgefäße und biochemische Verbindungen im Körper) aus der chinesischen Medizin kann man selbst lernen, die verschiedenen Reizpunkte mit der Hand zu pressen und zu massieren. Dabei können Beschwerden wie z. B. Grippe, Allergien, Wechseljahre, Menstruations- und Stoffwechselstörungen gebessert oder diesen Beschwerden vorgebeugt werden. Im Kurs werden für jeden persönliche Rezepte gezeigt und individuelle Übungen geübt.
Der Dozent ist ein chinesischer Arzt.

Weihong Yang

Fr ab 18.5.	**2 mal**	**Bergrheinfeld**
19-21.30 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 21		**20 €**

Yoga ist mehr als...

Atmen, Entspannen, Körperübungen.
Vielmehr sind dies Hilfen, die im Kurs angeboten und geübt werden auf dem Weg der persönlichen Entwicklung und Erkenntnis.
Yoga könnte als Zustand definiert werden, in dem die Gedanken zur Ruhe kommen und Körper und Geist zur Einheit finden. Es zielt über die Entwicklung gesünderer Lebensweisen hinaus auf die Förderung von umfassendem Wohlbefinden hin. Lassen Sie sich auf das Abenteuer ein, zu erkennen, wie sich das spannende Leben entspannt erleben lässt.

Ursula Waker

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Bergrheinfeld**
18.30-20 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 22		**45 €**

Yoga ist mehr als...

wie BF 22

Ursula Waker

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Bergrheinfeld**
20-21.30 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 23		**45 €**

Mit Qigong den Tag beginnen

Qigong, die ‚chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung', ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern, als auch der Gesundheitsvorsorge dienen. Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Brigitte Berninger

Do ab 8.3.	**12 mal**	**Bergrheinfeld**
8.30-10 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 24		**54 €**

Mit Qigong den Tag beginnen

wie BF 24

Brigitte Berninger

Do ab 8.3.	**12 mal**	**Bergrheinfeld**
10.15-11.45 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 25		**54 €**

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

Ein Kurs nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen Kurs bei der Dozentin besucht haben.
Es werden Anleitungen zur Dehnung und Kräftigung von Rumpf- und Rückenmuskulatur gegeben. Außerdem sollen durch gezielte Übungen Problemzonen wie Bauch, Po und Oberschenkel gekräftigt werden. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen Kurs bei der Dozentin besucht haben.

Petra Hugo-Bär

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Bergrheinfeld**
9-9.55 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 26		**24 €**

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

wie BF 26
Nur für Teilnehmerinnen, die bereits einen Kurs bei der Dozentin besucht haben.

Petra Hugo-Bär

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Bergrheinfeld**
10-10.55 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 27		**24 €**

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

wie BF 26
Auch für Anfängerinnen.

Petra Hugo-Bär

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Bergrheinfeld**
11-11.55 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 28		**24 €**

Wirbelsäulen- und Beckenbodengymnastik

wie BF 26
Auch für Anfängerinnen.

Petra Hugo-Bär

Fr ab 9.3.	**9 mal**	**Bergrheinfeld**
9-10 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 29		**24 €**

Wirbelsäulengymnastik

Es werden Anleitungen zur Dehnung und Kräftigung von Rumpf- und Rückenmuskulatur gegeben. Außerdem sollen durch gezielte Übungen Problemzonen wie Bauch, Po und Oberschenkel gekräftigt werden. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.
Auf Wunsch können Übungen aus der Beckenboden-Gymnastik eingebaut werden.
Ein Kurs für Frauen und Männer.

Julia Amrhein

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Bergrheinfeld**
18.20-19.20 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 30		**25,50 €**

Wirbelsäulengymnastik

wie BF 30

Julia Amrhein

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Bergrheinfeld**
19.30-20.30 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 31		**25,50 €**

Fit mit Beat für Sie und Ihn

Konditionsgymnastik, Schrittkombinationen, Kraft- und Beweglichkeitsübungen, Stärkung von Rückenmuskulatur, Bauch, Beinen, Po. Dehn- und Stretching-Übungen.

Karin Blattner

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Bergrheinfeld**
18.30-19.15 Uhr		**Grundschule, Turnhalle**
Kurs-Nr. BF 32		**17 €**

Fit mit Beat für Sie und Ihn

wie BF 32

Karin Blattner

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Bergrheinfeld**
19.15-20 Uhr		**Grundschule, Turnhalle**
Kurs-Nr. BF 33		**17 €**

Dessert-Kreationen

Grießflammeri, Tiramisu, Mousse au chocolat, verschiedene gebackene Verzierungen und Obstsoßen zum Anrichten eines Dessert-Tellers.

Interessante Kreationen, die sich auch für Kommunion- und Konfirmationsfeste eignen.

(Materialkosten werden im Kurs berechnet.)

Ralf Döpfner

Di am 20.3.	**1 mal**	**Bergrheinfeld**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. BF 34		**8 €**

Vietnamesische Küche

Kochen mit exotischen Gemüsen, Früchten und Gewürzen.

(Materialkosten werden im Kurs berechnet)

Gisela Hofmann

Fr am 20.4.	**1 mal**	**Bergrheinfeld**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. BF 35		**8 €**

Malen für Kinder

Für Kurs für Kinder von 8 bis 14 Jahren.

Zuerst zeichnen wir mit Bleistift, dann arbeiten wir mit Buntstiften, Wasserfarben und mit anderen Materialien (Wachsmalkreide oder Kohle oder Aquarellfarben).

Andrea Eichelbrönner

Sa ab 28.4.	**3 mal**	**Bergrheinfeld**
10-11.30 Uhr		**Zehnthaus**
Kurs-Nr. BF 36		**12 €**

Dittelbrunn (DI)

Anmeldung im Bürgerbüro im Rathaus (Erdgeschoss) ab Erscheinen des Programms.

Die Veranstaltungen finden in der Schule in Dittelbrunn oder im vhs-Raum (Altes Rathaus Dittelbrunn) statt, wenn nicht anders vermerkt. Genauer Ort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Bei telefonischen, schriftlichen und Fax-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.

Öffnungszeiten im Rathaus Hambach:

Mo, Di, Mi, Fr 8-12 Uhr, Do 14-18 Uhr

Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Wolfram, Tel.: 09725/712421, Fax: 09725/7124621.
E-Mail-Adresse: ursula.wolfram@dittelbrunn.de
Anmeldung im Bürgerbüro (Erdgeschoss),
Tel.: 09725/71240
Anschrift Rathaus: Grottenweg 2, 97456 Hambach

Einzelveranstaltungen

Das Leben mit Demenz

Ein chronisch fortschreitender Hirnabbau einhergehend mit dem Verlust früherer Denkfähigkeiten führt zu einer veränderten Eigenwahrnehmung bis hin zur Orientierungslosigkeit des Betroffenen.

Um beginnende Abbauprozesse sowie bereits bestehende Defizite positiv beeinflussen zu können, werden neben der Möglichkeit einer individuellen Wohnraumanpassung auch die Möglichkeiten der Stimulation aller Sinne in praktischen Beispielen dargestellt.

(In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Dittelbrunn und dem Seniorenbeirat).

Christine Kircher

Di am 20.3.	**Dittelbrunn**
19.30 Uhr	**Turmzimmer im Marienbach Zentrum**
Nr. DI 01	**Eintritt frei**

Das Leben mit Demenz

Wie DI 01

(In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Dittelbrunn und dem Seniorenbeirat).

Christine Kircher

Di am 24.4.	**Hambach**
19.30 Uhr	**Rathaus**
Nr. DI 02	**Eintritt frei**

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Verfügung für die Zeit, in der der Mensch kein ‚selbstbestimmtes Leben' mehr führen kann. Wer entscheidet dann z. B. über lebensverlängernde Maßnahmen im Krankheitsfall, wer kümmert sich um die Abwicklung der materiellen Dinge des Patienten? Was muss eine Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht beinhalten, wer macht sie und wo wird sie hinterlegt?

Ein Notar gibt Informationen und beantwortet Fragen.

(In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Dittelbrunn und dem Seniorenbeirat)

Dr. Hans-Dieter Kutter

Di am 8.5.	**Pfändhausen**
15.30 Uhr	**Pfarrheim**
Nr. DI 03	**Eintritt frei**

Kräuter, Weihbüschel, Gewürzsträuße

Kräuter: Heilmittel, Gewürz und sanfte Medizin.

Im Würzweihbüschel haben die traditionellen Heilkräuter der Volksmedizin die Jahrhunderte überdauert, die in katholischen Gegenden noch heute an Maria Himmelfahrt (15. August) in der Kirche gesegnet werden. Hier geht es nicht nur um die richtige Pflanzenauswahl, sondern auch um die vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten.

(In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Dittelbrunn und dem Seniorenbeirat)

Anne Oswald

Do am 24.5.	**Holzhausen**
14 Uhr	**Haus der Bäuerin**
Nr. DI 04	**Eintritt frei**

Kurse

Tabellenkalkulation mit Excel - Einführung

Das Programm Excel ist nicht nur sehr gut geeignet für alle Arten von Tabellen, seien es Adressen, Kundenlisten u. ä.. Man kann Rechenarbeiten vereinfachen und automatisieren und Ergebnisse mit Hilfe von Diagrammen veranschaulichen.

Inhalte:

- Aufbau und Arbeitsweise von Excel
- Aufbau von Tabellen, Formatierung und Aussehen
- Arbeiten mit Formeln
- Funktionen und ihre Anwendungsgebiete
- Erstellen von aussagekräftigen Diagrammen aus bestehenden Tabellen.
- Diagrammformatierung

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse

Kursunterlagen (ca. 13 € für das EDV-Heft ‚Excel 2002') können im Kurs erworben werden.

Andrea Hammer

Sa 10.3., 9-12; 13-16 Uhr	**Dittelbrunn**
Sa 17.3., 9-12; 13-16 Uhr	**Schule**
Kurs-Nr. DI 06	**37 €**

Internet - Treff

Mit diesem Angebot bietet die Gemeinde Dittelbrunn allen Bürgerinnen und Bürgern die Chance, kostengünstig die grenzenlosen Möglichkeiten des Welt-Weiten-Netzes zu nutzen. Bei akuten Fragen kann der anwesende Dozent weiterhelfen.

Erforderliche Grundkenntnisse: EDV- und Windowsgrundkenntnisse, Umgang mit Internet-Browsern.

Achtung: Um möglichst vielen Interessierten dieses Angebot zu ermöglichen, ist für jeden Abend eine eigene Anmeldung erforderlich (Tel. 09725/712429 oder persönlich im Rathaus).

Gebühr pro Abend: 1,50 Euro, zahlbar im Kurs.

(Maximal 10 Teilnehmer/-innen pro Abend)

Termine: 2.3., 30.3., 4.5., 25.5., 29.6.

Stefan Lieblein

Fr ab 2.3.	**5 mal**	**Dittelbrunn**
18-21 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. DI 07		**1,50 € pro Abend**

A New Start 5

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf und vertiefen Sie vorhandenes Wissen. Sprechen und Verstehen im Alltag bilden den Mittelpunkt. Englisch für die Reise, für den Beruf, für's Private - or just for fun.

Auch problemlos für Seiteneinsteiger/-innen mit Vorkenntnissen, auch für Senioren und Seniorinnen geeignet.

Lehrbuch: A New Start, Basic Course, New Edition, Cornelsen und Oxford

Marianne Blank

Mi ab 14.3.	**15 mal**	**Dittelbrunn**
19.30-21 Uhr		**Turmzimmer im Marienbach Zentrum**
Kurs-Nr. DI 08		**51,90 €**

Englisch Konversation am Vormittag. Paulo Coelho ‚The Alchemist' (Part 5)

‚From here on you will be alone,' the alchemist said. ‚You are only three hours from the Pyramids.' - ‚Thank you,' said the bay. ‚You taught me the Language of the World.' And the alchemist answered: , I only evoked what you already knew.'
Bei unserer Reise durch das Buch kommen auch wir an den Punkt, wo das aus uns hervorgelockt wird, was wir schon immer wissen und fühlen.
In diesem Kurs wird mit der Lektüre auch Ihr verschüttetes Wissen ans Licht gebracht.
Auch für Seiteneinsteiger/-innen mit guten Englischkenntnissen.
Buch: Paulo Coelho ‚The Alchemist', Harper Collins Publishers, 1999

Marianne Blank

Mi ab 14.3.	**15 mal**	**Dittelbrunn**
15-16.30 Uhr		**Turmzimmer im Marienbach Zentrum**
Kurs-Nr. DI 09		**51,90 €**

Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an

Grund für viele Schlafstörungen sind Belastungen, denen unser Körper durch störende Energiestrukturen am Schlafplatz ausgesetzt ist. Statt sich zu erholen und zu regenerieren, werden die menschlichen Zellen durch Reizstrahlungen wie z. B. Erdstrahlen oder Elektrosmog negativ beeinflusst.
Im Kurs werden Empfehlungen zur Vermeidung oder Verringerung von Belastungen am Schlafplatz gegeben sowie Ratschläge, wie in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder Homöopathen mit den Folgen des ungesunden Schlafs umgegangen werden kann.
Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V.
Im Kurs kann ein Skript zum Thema erworben werden.

Margarete Gold

Do am 29.3.	**1 mal**	**Hambach**
19.30-21.30 Uhr		**Rathaus**
Kurs-Nr. DI 10		**7,50 €**

T'ai chi Ch'uan. Teil III

Kurzform Yang-Stil.
Für Teilnehmerinnen die Teil 1 und Teil 2 besucht haben.
T'ai Chi Ch'uan (Yang-Stil) ist ein traditionelles chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao und dem Prinzip des harmonischen Ausgleichs der Gegensätze (Yin/Yang) aufbaut. Seine äußeren Formen sind ruhig fließende Bewegungen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden. T'ai chi ch'uan ist gleichermaßen Schlüssel zur Erhaltung einer natürlichen Gesundheit, Aufmerksamkeitsschulung und meditative Übung. Es fördert das körperliche Wohlbefinden und löst physische und psychische Verspannungen. Die Atmung wird vertieft, das Körperbewusstsein und die natürliche Beweglichkeit werden gefördert.

Claudia Rausch-Michl

Mo ab 19.3.	**10 mal**	**Dittelbrunn**
17.30-19 Uhr		**Altes Rathaus**
Kurs-Nr. DI 11		**45 €**

T'ai chi Ch'uan. Teil IV (Übungsgruppe)

wie DI 11
Für Teilnehmerinnen die Teil 1 bis Teil 3 besucht haben.

Claudia Rausch-Michl

Mo ab 10.9.	**4 mal**	**Dittelbrunn**
17.30-19 Uhr		**Altes Rathaus**
Kurs-Nr. DI 12		**19 €**

Mit Qigong den Tag beginnen

Qigong, die ‚chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung', ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern, als auch der Gesundheitsvorsorge dienen. Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Brigitte Berninger

Di ab 6.3.	**12 mal**	**Hambach**
8.30-10 Uhr		**Rathaus**
Kurs-Nr. DI 13		**54 €**

Mit Qigong den Tag beginnen

wie DI 13

Brigitte Berninger

Di ab 6.3.	**12 mal**	**Hambach**
10.15-11.45 Uhr		**Rathaus**
Kurs-Nr. DI 14		**54 €**

Wohlbefinden durch Feldenkrais

Feldenkrais-Methode kann jeder ausüben, ob jung ob alt, beweglich oder unbeweglich, sportlich oder unsportlich, krank oder gesund. Die Übungen sind eine Art spielerische Selbsterfahrung mit dem eigenen Körper, die zu einer Zunahme der körperlichen und geistigen Flexibilität führt.
An diesem Tag werden sie ihren Körper auf der ‚Magischen Rolle' neu kennen lernen.
Bitte mitbringen: 2 Decken, Matte, Warme Socken, ein Kissen.

Robert Dresch

Sa am 21.4.	**1 mal**	**Dittelbrunn**
13-18 Uhr		**Turmzimmer im Marienbach Zentrum**
Kurs-Nr. DI 15		**17 €**

Salate für jede Gelegenheit

Der Sommer naht und die Grillfeiern häufen sich. Oft stellt man sich die Frage: Welchen Salat mache ich oder welchen bringe ich mit? Mal steht ein Festessen an, was für ein Salat passt zum Menü?
Ich möchte Ihnen ein paar Salate zeigen, die für jede Gelegenheit passend sind.
Materialkosten ca. 4,50 €, zahlbar im Kurs

Heike Gock

Do am 26.4.	**1 mal**	**Dittelbrunn**
19-22 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. DI 16		**8 €**

Keramik - Gefäß oder Skulptur

Das Thema dieses Kurses ist der Aufbau einer Skulptur oder eines (größeren) Gefäßes.
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Materialkosten werden im Kurs berechnet

Rosalinde Herbert, Gertrud Nicklaus

Di ab 6.3.	**6 mal**	**Dittelbrunn**
19-22 Uhr		**Altes Rathaus**
Kurs-Nr. DI 17		**48,50 € plus 9,50 € Brennkostenanteil**

Euerbach (EB)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung.
Die Veranstaltungen finden in der Grundschule Euerbach statt, wenn nicht anders vermerkt.
Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8.15-12 Uhr,
Mo+Do 13-17 Uhr, Di+Mi 13-15 Uhr.
Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Renninger, Tel.: 09726/9155-0, Fax: 09726/9155500
E-Mail-Adresse: renninger@euerbach.de
Anschrift Rathaus: Rathausplatz 1, 97502 Euerbach

Einzelveranstaltungen

Opposition vom Dienst. Von den Herausforderungen der Pubertät

Urplötzlich sind die ‚lieben Kleinen' aufsässig, rebellieren gegen alles und jeden und lautstarke Auseinandersetzungen stehen fast schon auf der Tagesordnung. Kein Grund zur Beunruhigung: Ihr Kind ist in der Pubertät und entwickelt sich völlig gesund.
(In Zusammenarbeit mit der Grundschule Euerbach)

Ursula Lux

Mo am 26.3.	**Euerbach**
19.30 Uhr	**Grundschule**
Nr. EB 01	**2 € Eintritt**

Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte

Ein Vertreter der Kriminalpolizei gibt Informationen, wie wir uns vor Trickdieben schützen, z. B. bei Gewinnversprechen, beim Geldabheben am Geldautomaten, bei Besuchen in der Wohnung von Teppichverkäufern, falschen Polizisten usw.

Karl-Heinz Wacker

Do am 26.4.	**Euerbach**
19.30 Uhr	**Grundschule**
Nr. EB 02	**Eintritt frei**

Kurse

Keine Angst vor dem Computer - Einführung

Ein Kurs besonders auch für Seniorinnen und Senioren.
Sie haben einen Computer und möchten sich einen Überblick über die Arbeit mit diesem ‚neuartigen' Gerät verschaffen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu!
Sie bekommen einen Überblick über die Eigenschaften und Möglichkeiten von Windows, erstellen eigene Dokumente (Briefe, Einladungen) und lernen, diese Dateien abzuspeichern und wieder zu bearbeiten. Außerdem werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Internets und der elektronischen Post (E-Mail) gezeigt. Sollten Sie spezielle Anliegen haben, werden diese gerne beantwortet.

Andrea Hammer

Mi ab 25.4.	**5 mal**	**Geldersheim**
15.45-18 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. EB 03		**35 €**

Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung Teil 1

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
Inhalte:
Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
Informationsbeschaffung im Internet
Suchmaschinen und wie man etwas findet
Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
Günstige Programme aus dem Internet.
Andrea Hammer

Do ab 1.3.	**5 mal**	**Geldersheim**
16-18.15 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. EB 04		**35 €**

Internet-Einführung

Die ‚Datenautobahn' des Internet ist ein faszinierendes Medium mit einer Flut von Informationen, die abgerufen werden können. Doch da beginnen bereits die Probleme: Wie findet man was im Internet? Wie kommt man überhaupt ‚rein' ins Internet?
Inhalte: Voraussetzungen für den Zugang, Terminologie und Struktur des Internet, Adressenbildung im Internet, Grundfunktionen von Browsern, Suchen und Suchmaschinen, E-Mail und andere Dienste.
Viel Zeit zum praktischen Probieren ist eingeplant.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows.
(Materialkosten 2 €, zahlbar im Kurs).
In der Kursgebühr sind die Telefonkosten für die Internetnutzung enthalten.
Andrea Hammer

Di ab 10.7.	**2 mal**	**Geldersheim**
18.30-21.30 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. EB 05		**23 €**

Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an

Grund für viele Schlafstörungen sind Belastungen, denen unser Körper durch störende Energiestrukturen am Schlafplatz ausgesetzt ist. Statt sich zu erholen und zu regenerieren, werden die menschlichen Zellen durch Reizstrahlungen wie z. B. Erdstrahlen oder Elektrosmog negativ beeinflusst.
Im Kurs werden Empfehlungen zur Vermeidung oder Verringerung von Belastungen am Schlafplatz gegeben sowie Ratschläge, wie in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder Homöopathen mit den Folgen des ungesunden Schlafs umgegangen werden kann.
Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V.
Im Kurs kann ein Skript zum Thema erworben werden.
Margarete Gold

Mo am 12.3.	**1 mal**	**Euerbach**
19.30-21.30 Uhr		**Grundschule**
Kurs-Nr. EB 06		**7,50 €**

Qigong

Ausgewählte Übungen aus der Reihe „Die 15 Ausdrucksformen des Taiji Qigong".
Qigong spricht den ganzen Menschen an. Die schönen und langsam ausgeführten Bewegungen des Qigong Yangsheng verhelfen uns zu innerer Sammlung, Entspannung und Ruhe. Durch geistige Übungen der Konzentration und der Vorstellungskraft, verbunden mit der Körperhaltung und dem freien Fließen des Atems erleben wir unseren Körper neu. So stärken wir unsere Gesundheit und wecken unsere Selbstheilungskräfte.
Im letzten Teil der Übungsstunde wollen wir uns der Atemmeditation widmen.
Qigong ist für Menschen jeden Alters und unterschiedlichster Konstitution geeignet.
Ute Thein

Do ab 8.3.	**9 mal**	**Euerbach**
19.30-21 Uhr		**Grundschule**
Kurs-Nr. EB 07		**40,50 €**

Lauftreff

Für Interessierte jeden Alters und jeder Leistungsklasse.
Ein Angebot des VfL Euerbach, auch für Nichtmitglieder.
Donnerstags, 18.30 Uhr
Dauer und Strecke richtet sich nach der Leistungsklasse der Teilnehmer/-innen.
Treffpunkt: Euerbach, an der Grundschule.
Ansprechpartnerin: Melanie Michel, Abteilungsleiterin der Laufgruppe des VfL Euerbach.

Kurs-Nr. EB 08

Schnell und preiswert kochen

Es werden Gerichte für den Alltag ausgewählt, die schnell zubereitet und preiswert zugleich sind. Suppen, Fleisch- und Fischspeisen, Aufläufe, Gemüse und Salate stehen auf dem Plan. Süßspeisen und ein schneller Nachtisch dürfen natürlich nicht fehlen.
Auch geeignet für junge Leute mit wenig Kocherfahrung.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)
Ingrid Bach

Mi am 7.3.	**1 mal**	**Geldersheim**
19-22 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. EB 09		**8 €**

Salate für jede Gelegenheit

Der Sommer naht und die Grillfeiern häufen sich. Oft stellt man sich die Frage: Welchen Salat mache ich oder welchen bringe ich mit? Mal steht ein Festessen an, was für ein Salat passt zum Menü?
Ich möchte Ihnen ein paar Salate zeigen, die für jede Gelegenheit passend sind.
Materialkosten ca. 4,50 €, zahlbar im Kurs
Heike Gock

Do am 10.5.	**1 mal**	**Geldersheim**
19-22 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. EB 10		**8 €**

Aquarellmalen

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
In diesem Kurs werden den Anfängern theoretische Kenntnisse und maltechnische Fähigkeiten vermittelt.
Die Kursleiterin unterstützt die fortgeschrittenen Teilnehmer dabei, ihre Technik zu verfeinern und einen eigenen Stil zu entwickeln.
Vielleicht erliegen Sie dann auch dem Reiz des Aquarells, der Transparenz, der Leuchtkraft der Farben und dem breiten Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten.
Material kann über die Kursleiterin bestellt werden (bitte anrufen, Tel. 09721/942787).
(Materialkosten werden im Kurs bezahlt)
Karin Schäfer-Vanattia

Fr ab 9.3.	**6 mal**	**Euerbach**
19.30-21.45 Uhr		**Grundschule**
Kurs-Nr. EB 11		**31,50 €**

Kreatives Töpfern

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
Im Kurs werden verschiedene Techniken vorgestellt und erarbeitet, danach glasiert. Die Kreativität und Wünsche der Teilnehmer/-innen werden berücksichtigt.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)
Termine: 1.3., 8.3., 15.3., 29.3.
Erika Lutz

Do ab 1.3.	**4 mal**	**Euerbach**
19-21.15 Uhr		**Grundschule, Werkraum**
Kurs-Nr. EB 12		**25 € plus 6 € Brennkostenanteil**

Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Euerbach

Jazzdance für Mädchen

Ein Kurs für Mädchen von 10 bis 14 Jahren, die Lust haben, Jazzdance und Tänze auf moderne Lieder kennen zu lernen und auszuprobieren. Der Kurs ist für neue Interessierte und für Mädchen, die Jazzdance bereits kennen.
(Bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen).
Maximal 9 Teilnehmerinnen.
Angelika Schmitt, Michaela Razinskas

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**Euerbach**
17.45-18.45 Uhr	**(nicht am 18.4.)**	**Grundschule**
Kurs-Nr. EB 13		**22 €**

Aquarellmalen für Kinder

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 13 Jahren, die Spaß am Malen haben.
Die Dozentin erklärt und zeigt den Bildaufbau, die Techniken und das Mischen der Farben. Auch die Fortgeschrittenen können noch etwas dazulernen. Ergänzende Elemente des Bildaufbaus und viele neue Motive können zu eigenen Ideen anregen.
Das Material kann über die Dozentin bestellt werden. Bitte anrufen (Tel.:09721/942787). Die Materialliste mit Preisangabe kann im Rathaus eingesehen werden.
(Materialkosten werden im Kurs bezahlt).
Maximal 10 Teilnehmer/-innen.
Karin Schäfer-Vanattia

Sa ab 10.3.	**4 mal**	**Euerbach**
14-16.15 Uhr		**Grundschule**
Kurs-Nr. EB 14		**24 €**

Töpfern mit Kindern ab 8 Jahren

Wir töpfern Dekoratives für Haus und Garten (z. B. Vogeltränken, Kugeln) sowie für Ostern. Auch eigene Wünsche werden berücksichtigt.
Materialkosten werden im Kurs berechnet)
Maximal 6 Kinder
Ingrid Samfaß

Fr am 9.3.	**1 mal**	**Euerbach**
14.30-17.30 Uhr		**Grundschule, Werkraum**
Kurs-Nr. EB 15	**13,50 € plus 1,50 € Brennkostenanteil**	

Geldersheim (GH)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung.
Veranstaltungen in der Volksschule, wenn nicht anders vermerkt.
Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Telefonische Anmeldung nicht möglich.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr,
Mo+Do 13-17 Uhr.
Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Bärtl, Tel.: 09721/788710, Fax: 788740
E-Mail-Adresse: meldeamt@geldersheim.de
Anschrift Rathaus:
Würzburger Str. 18, 97505 Geldersheim

Einzelveranstaltungen

Historische Dorfführung

Unser Gemeindearchivar Alfred Popp führt einen „Rundgang durch Geldersheim“ und wird dabei viel Wissenswertes aus der Geschichte des Dorfes zum Besten geben. Wir versprechen einen interessanten Rundgang, bestens geeignet sowohl für Neubürger als auch für Alteingesessene.
Treffpunkt: Geldersheim, Fränkischer Hof
Kostenbeitrag: 1 €.

Sa am 3.2.	**Geldersheim**
14 Uhr	**Fränkischer Hof**
Nr. GH 01	

Gitarrenkonzert

Mit Gitarrentrio „Guitaration X“
Veranstalter: Gadenverein Geldersheim.
Eintritt an der Abendkasse.
Vorbestellungen unter Tel.: 09721/806165.

Sa am 3.3.	**Geldersheim**
20 Uhr	**In den Gaden (neben der Kirche)**
Nr. GH 02	**Abendkasse**

Frauen mischen mit

Frauen mischen mit - im Elternbeirat, in örtlichen Vereinen und Verbänden, in den Pfarreien, in den politischen Gremien! Traum oder Wirklichkeit?
An diesem Abend lernen Sie Frauen in verantwortlichen Positionen kennen, die das öffentliche Leben aktiv mitgestalten.
Engagierte Frauen ermutigen, die eigenen versteckten Stärken zu entdecken und motivieren, Wünsche oder Forderungen an die Gemeinde und für sich selbst zu formulieren.
Dieser Abend soll Frauen Mut machen und Hilfestellung geben zum Mitmachen und Mitmischen!
Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und informativen Abend.
Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung.
(In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle im Landkreis Schweinfurt und der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Niederwerrn)

Do am 15.3.	**Niederwerrn**
20 Uhr	**Gemeindebibliothek**
Nr. GH 03	**Eintritt frei**

Opposition vom Dienst. Von den Herausforderungen der Pubertät

Urplötzlich sind die ‚lieben Kleinen‘ aufsässig, rebellieren gegen alles und jeden und lautstarke Auseinandersetzungen stehen fast schon auf der Tagesordnung. Kein Grund zur Beunruhigung: Ihr Kind ist in der Pubertät und entwickelt sich völlig gesund.
(In Zusammenarbeit mit der Volksschule Geldersheim)
Ursula Lux

Di am 20.3.	**Geldersheim**
19.30 Uhr	**Schule**
Nr. GH 04	**Eintritt frei**

‚Kurzweil im Oberen Werntal‘

Gedichte, Bilder und Lieder aus dem Oberen Werntal, von und mit Bernhard
Wegscheid aus Werneck, prägen diese Veranstaltung. Gedacht als Ermutigung
für viele, welche mit ihren musischen Möglichkeiten hinterm Berg halten.
Auch bodenständige Kunst hat ihren Stellenwert im Zusammenleben der
Menschen - und sei es nur, dass Kurzweil geboten ist.
Der Referent ist ‚Botschafter der Interkommunalen Allianz Oberes Werntal‘.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Geldersheim)
Bernhard Wegscheid

Di am 17.4.	**Geldersheim**
14 Uhr	**Pfarrheim**
Nr. GH 05	**Eintritt frei**

Alles wächst mir über den Kopf

Im Kampf gegen die Kraftfresser.
Es sind die vielen kleinen Dinge des Alltags, die uns die meiste Kraft kosten. Aber unser Leben wird nicht besser durch Viel-Tun sondern dadurch das richtige zu tun.
(In Zusammenarbeit mit dem Frauenbund Geldersheim)
Ursula Lux

Do am 26.4.	**Geldersheim**
20 Uhr	**Pfarrheim**
Nr. GH 06	**Eintritt frei**

Flurbegehung zum Vorberg mit dem Fahrrad

Termin und Treffpunkt werden im Amtsblatt bekannt gegeben.

Nr. GH 07

Gaden meets Classic

Klassisches Konzert mit dem Novalis-Quartett
Veranstalter: Gadenverein Geldersheim.
Eintritt an der Abendkasse.
Vorbestellungen unter Tel.: 09721/806165.

Fr am 11.5.	**Geldersheim**
20 Uhr	**In den Gaden (neben der Kirche)**
Nr. GH 08	**Abendkasse**

Ein „Besonderes Volkshochschul-Jubiäum“

Die runden Jubiläen feiern alle, wir feiern einmal zwischendurch ein „ungerades Jubiläum“.
Zum 57. Semester Volkshochschule in Geldersheim laden wir alle Freunde der Volkshochschule zu einem vergnüglichen Abend ein.
Der bekannte unterfränkische Autor Wilhelm Wolpert, bekannt auch als Texter und Mitinterpret des Haßfurter Hasenterzetts, liest aus seinen Büchern. Schmunzeln, Lachen und gute Laune ist angesagt.
Mit musikalischer Begleitung.
Termin wird in den Geldersheimer Nachrichten bekannt gegeben

Nr. GH 09	**Eintritt frei**

Neunte Geldersheimer Bluesnight

Konzert mit Manfred Häder
Veranstalter: Gadenverein Geldersheim.
Eintritt an der Abendkasse.
Vorbestellungen unter Tel:09721/806165

Sa am 23.6.	**Geldersheim**
20 Uhr	**In den Gaden (neben der Kirche)**
Nr. GH 10	**Abendkasse**

Kurse

Keine Angst vor dem Computer - Einführung

Ein Kurs besonders auch für Seniorinnen und Senioren.
Sie haben einen Computer und möchten sich einen Überblick über die Arbeit mit diesem ‚neuartigen‘ Gerät verschaffen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu!
Sie bekommen einen Überblick über die Eigenschaften und Möglichkeiten von Windows, erstellen eigene Dokumente (Briefe, Einladungen) und lernen, diese Dateien abzuspeichern und wieder zu bearbeiten. Außerdem werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Internets und der elektronischen Post (E-Mail) gezeigt. Sollten Sie spezielle Anliegen haben, werden diese gerne beantwortet.
Andrea Hammer

Mi ab 25.4.	**5 mal**	**Geldersheim**
15.45-18 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. GH 11		**35 €**

Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung Teil 1

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
Inhalte:
Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
Informationsbeschaffung im Internet
Suchmaschinen und wie man etwas findet
Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
Günstige Programme aus dem Internet.
Andrea Hammer

Do ab 1.3.	**5 mal**	**Geldersheim**
16-18.15 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. GH 12		**35 €**

Internet-Einführung

Die ‚Datenautobahn' des Internet ist ein faszinierendes Medium mit einer Flut von Informationen, die abgerufen werden können. Doch da beginnen bereits die Probleme: Wie findet man was im Internet? Wie kommt man überhaupt ‚rein' ins Internet?
Inhalte: Voraussetzungen für den Zugang, Terminologie und Struktur des Internet, Adressenbildung im Internet, Grundfunktionen von Browsern, Suchen und Suchmaschinen, E-Mail und andere Dienste.
Viel Zeit zum praktischen Probieren ist eingeplant.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows.
(Materialkosten 2 €, zahlbar im Kurs).
In der Kursgebühr sind die Telefonkosten für die Internetnutzung enthalten.
Andrea Hammer

Di ab 10.7.	**2 mal**	**Geldersheim**
18.30-21.30 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. GH 13		**23 €**

Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an

Grund für viele Schlafstörungen sind Belastungen, denen unser Körper durch störende Energiestrukturen am Schlafplatz ausgesetzt ist. Statt sich zu erholen und zu regenerieren, werden die menschlichen Zellen durch Reizstrahlungen wie z. B. Erdstrahlen oder Elektrosmog negativ beeinflusst.
Im Kurs werden Empfehlungen zur Vermeidung oder Verringerung von Belastungen am Schlafplatz gegeben sowie Ratschläge, wie in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder Homöopathen mit den Folgen des ungesunden Schlafs umgegangen werden kann.
Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V.
Im Kurs kann ein Skript zum Thema erworben werden.
Margarete Gold

Mi am 7.3.	**1 mal**	**Geldersheim**
19.30-21.30 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. GH 14		**7,50 €**

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jungen - Grundkurs

Ein Kurs für Jungen von 8 bis 11 Jahren.
Auch Jungen kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden. In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennen lernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen. Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jutsu.
Der Dozent ist Übungsleiter für das Fach Ju-Jutsu.
Rainer Zehe

Sa 17.3., 10-15 Uhr	**Geldersheim**
So 18.3., 10-15 Uhr	**Schulturnhalle**
Kurs-Nr. GH 15	**25,50 €**

Qigong Entspannungsgymnastik

Qigong, die ‚chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung', ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern, als auch der Gesundheitsvorsorge dienen. Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Brigitte Berninger

Mo ab 5.3.	**12 mal**	**Geldersheim**
19.30-21 Uhr		**Schule Musikzimmer**
Kurs-Nr. GH 16		**54 €**

Schnell und preiswert kochen

Es werden Gerichte für den Alltag ausgewählt, die schnell zubereitet und preiswert zugleich sind. Suppen, Fleisch- und Fischspeisen, Aufläufe, Gemüse und Salate stehen auf dem Plan. Süßspeisen und ein schneller Nachtisch dürfen natürlich nicht fehlen.
Auch geeignet für junge Leute mit wenig Kocherfahrung.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)
Ingrid Bach

Mi am 7.3.	**1 mal**	**Geldersheim**
19-22 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. GH 17		**8 €**

Salate für jede Gelegenheit

Der Sommer naht und die Grillfeiern häufen sich. Oft stellt man sich die Frage: Welchen Salat mache ich oder welchen bringe ich mit? Mal steht ein Festessen an, was für ein Salat passt zum Menü?
Ich möchte Ihnen ein paar Salate zeigen, die für jede Gelegenheit passend sind.
Materialkosten ca. 4,50 €, zahlbar im Kurs
Heike Gock

Do am 10.5.	**1 mal**	**Geldersheim**
19-22 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. GH 18		**8 €**

Gochsheim (GS)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung. Das Telefon ist am 1. Anmeldetag ab 10 Uhr besetzt.
Kurse in der Volksschule (Zugang Adam-Riese-Straße), Einzelveranstaltungen in der Fritz-Zeilein-Halle (ehem. Sport- und Gemeindehalle, Friedhofstr.), wenn nicht anders (
Die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. (nachmittags) bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Wir empfehlen als Zahlungsart den Abbuchungsauftrag zu verwenden.
Bei schriftlichen und Fax-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr,
Di+Mi 14.30-16 Uhr, Do 14.30-17 Uhr.
Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Kühnlein: 09721/644442, Fax: 6444742
Frau Nastvogel: 09721/644441, Fax: 6444741
E-Mail-Adresse: kuehnlein@gochsheim.de
Anschrift Rathaus: Am Plan 4-6, 97469 Gochsheim

Einzelveranstaltungen

Regionale Energietage

Wir helfen Ihnen, Energie und damit Geld zu sparen!
Sie erhalten Informationen über erneuerbare Energien, Solartechnik, Photovoltaik, Erdwärme, Dämmung/Isolation, Neueste Heiztechniken, Finanzierung/Förderung, Wärmebildanalysen.
Es werden interessante Fachvorträge zu einzelnen Themen angeboten.
Die Energietage sind eine Veranstaltung der Interkommunalen Allianz „Schweinfurter Mainbogen", in der die Gemeinden Gochsheim, Sennfeld, Schwebheim, Grettstadt, Grafenrheinfeld und Röthlein zusammen geschlossen sind.
Veranstaltungsort: **Sennfeld Frankenhalle**
Samstag, 3.2., 10-17 Uhr
Sonntag, 4.2., 10-17 Uhr
Weitere Informationen erhalten Sie im Rathaus und in der Tagespresse

Nr. GS 01

Geschichten über Julius Hofmann

Erzählcafe mit Walter Korn und Frank Müller.
In Zusammenarbeit mit dem Historischen Förderkreis Gochsheim-Weyer e.V.

Sa am 10.3.	**Gochsheim**
14.30 Uhr	**Museumskeller**
Nr. GS 02	**Eintritt frei**

Was Leib und Seele zusammen hält

Der fränkische Bauer war früher weitgehend autark und was seine Lebensmittel betraf Selbstversorger. Das selbstgebackene Bauernbrot, das selbstgeschlachtete Schwein, das selbstgebraute Bier und der selbstgebrannte Schnaps waren auf jedem Hof vorhanden. Alles war herzhaft im Geschmack und von ausgezeichneter Qualität.
Der Vortrag zeigt recht eindrucksvoll wie das Backen und Wursteln, das Brauen und Brennen vor sich ging und in einigen Fällen noch geht. Es wird Ihnen das Wasser im Munde zusammenlaufen.
(In Zusammenarbeit mit der Arbeiterwohlfahrt Gochsheim)
Karl-Heinz Hennig

Mi am 11.4.	**Gochsheim**
14 Uhr	**Jugendheim an der Jahnstr. 14**
Nr. GS 03	**Eintritt frei**

Naturlehrpfad Gochsheim

Es wird der Sinn und Zweck des Naturlehrpfades, der in die ökologische Flurbereinigung eingebunden ist, mit seinem ganzen Artenspektrum aufgezeigt.
Führung: Ernst Bohlig, Kreisvorsitzender Bund Naturschutz in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Gochsheim
Treffpunkt: Grettstadter Straße - Wanderparkplatz rechte Seite
Teilnahme kostenlos
Keine Anmeldung
Ernst Bohlig
Sa am 28.4. **Gochsheim**
14-17 Uhr

Nr. GS 04 **gebührenfrei**

Der besondere Waldspaziergang

Unser Wald: Naherholung, Umwelt und Wirtschaftsfaktor. Exkursion mit dem Revierförster in Zusammenarbeit mit der Gemeinde Gochsheim.
Treffpunkt: Infohaus am Oberholz; ab Wanderparkplatz Grettstadter Straße ausgeschildert.
Teilnahme kostenlos
Keine Anmeldung
Reiner Seufert
Sa am 5.5. **Gochsheim**
9-12 Uhr

Nr. GS 05 **gebührenfrei**

Mainbogenerlebnistag – Eröffnung des Mainbogenwanderweges

Die Mainbogengemeinden Gochsheim, Schwebheim, Sennfeld, Grafenrheinfeld, Grettstadt, und Röthlein eröffnen offiziell den Mainbogenwanderweg. Hierzu wird in allen Gemeinden ein buntes Rahmenprogramm geboten.
Sonntag am 19.8.
Nähere Auskünfte erhalten Sie bei den Tourist-Informationen der Mainbogengemeinden oder im Internet unter http://www.schweinfurter-mainbogen.de.

Nr. GS 06

Ausstellung „Michl Heim“

Ausstellung im Rathausfoyer der Gemeinde Gochsheim.
In Zusammenarbeit mit dem Historischen Förderkreis Gochsheim-Weyer e.V.
10.9. bis 28.9. **Gochsheim**

Nr. GS 07 **Eintritt frei**

Kulturtage 2007

Kabarett mit Michl Müller
Fr am 15.6., 20 Uhr, Gochsheim Rathaushof

Rock und Oldies mit Rodger‘s People
Sa am 16.6., 19:30 Uhr, Gochsheim Rathaushof

Theaterstück - Kleine Bühne
Fr am 22.6., - Gochsheim Rathaus
Uhrzeit wird noch bekannt gegeben

Nähere Informationen im Rathaus erhältlich.

Nr. GS 08

Ökumenisches Frauenfrühstück in Gochsheim

Die Evang. Kirchengemeinde Gochsheim bietet im monatlichen Wechsel ein ökumenisches Frauenfrühstück bzw. Frauenabend an. Wir möchten mit den Vorträgen Frauen helfen, eventuelle Probleme anzugehen und ihren Alltag besser zu bewältigen.
Veranstalter: Evang. Kirchengemeinde Gochsheim
Ort: Evang. Gemeindesaal, Schweinfurter Str. 1, Gochsheim
Dienstags. Frauenfrühstück 9 Uhr, Frauenabend 19.30 Uhr
Kostenbeitrag: 4 € für Frauenfrühstück, 2 € für Frauenabend
Ansprechpartnerin: Claudia Mützel, Tel. 09721/63145

„Wenn ich könnte, wie ich wollte“

Mit Begrenzungen leben.
Heidi Dresel
Di am 13.3. **Gochsheim**
9 Uhr **Evang. Gemeindesaal**

Nr. GS 09 **4 € Eintritt**

„Jesus und wir Frauen“

Sr. Susanne Mietsham
Di am 15.5. **Gochsheim**
19.30 Uhr **Evang. Gemeindesaal**

Nr. GS 10 **2 € Eintritt**

„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm“

Vom Umgang mit unserer Prägung.
Maria Walther
Di am 10.7. **Gochsheim**
9 Uhr **Evang. Gemeindesaal**

Nr. GS 11 **4 € Eintritt**

Kurse

EDV: Einführung in Windows

Die Benutzeroberfläche Windows, die gerne als eigenes Betriebssystem bezeichnet wird, ist mittlerweile Standard auf dem PC-Sektor. Jedoch ist in dieser Benutzeroberfläche so viel an Information und ‚Programmen‘ integriert, dass es schwierig werden kann, den Überblick zu behalten.
Inhalte: Arbeiten mit der Maus, Arbeitsplatz (=Desktop), Task-Leiste, Dateien und Ordner, Fenstertechnik, Dateiorganisation, Arbeiten mit dem Explorer, Arbeiten mit den verschiedenen integrierten Programmen, Gestaltung der Arbeitsoberfläche, Sofortzugriff auf Programme und Dienste, Systemeinstellung und -kontrolle.
Zu allen Punkten werden praktische Übungen gemacht.
Erforderliche Vorkenntnisse: keine.
Materialkosten 3,50 €, zahlbar im Kurs.
Andrea Hammer
Di ab 6.3. **5 mal** **Sennfeld**
18.30-21.30 Uhr **Hauptschule**

Kurs-Nr. SE 14 **46 €**

Einführung in die Textverarbeitung mit Word

Die am meisten verbreitete Textverarbeitungssoftware wird vorgestellt und erklärt.
Inhalte: Funktionsweise einer Textverarbeitung, Grundlagen der Fenstertechnik, Zeichen- und Absatzformatierungen, Initiale, Rahmen, Linien, Schattierungen, automatische Nummerierung und Aufzählung, Trennhilfe, Rechtschreibkontrolle, Kopf- und Fußzeilen, Einbinden von Cliparts und Sonderzeichen in den Text.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows. (Kenntnisse der Windows-Oberfläche, Umgang mit der Tastatur und Maus).
Kursunterlagen (ca. 13 €) können im Kurs erworben werden.
Andrea Hammer
Di ab 8.5. **5 mal** **Sennfeld**
18.30-21.30 Uhr **Hauptschule**

Kurs-Nr. SE 15 **46 €**

Textverarbeitung - Auffrischungskurs

Intensivkurs.
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die ihre schon einmal erworbenen Kenntnisse in Word auffrischen und erweitern möchten.
Inhalte:
Wiederholen und vertiefen der Grundkenntnisse von Word. Tabellen und Tabulatoren. Umschläge und Etiketten mit Seriendruck. Einfügen von Daten aus anderen Programmen (Excel, Outlook). Grafische Gestaltung von Texten.
Auf spezifische Fragen der Teilnehmer/-innen wird eingegangen.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word.
Andrea Hammer
Sa 23.6., 9-12; 13-16 Uhr **Sennfeld**
So 24.6., 9-12; 13-16 Uhr **Hauptschule**

Kurs-Nr. SE 16 **37 €**

Keine Angst vor dem Computer - Einführung am Nachmittag

Ein Kurs besonders für Seniorinnen und Senioren.
Sie haben einen Computer und möchten sich einen Überblick über die Arbeit mit diesem ‚neuartigen‘ Gerät verschaffen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu!
Sie bekommen einen Überblick über die Eigenschaften und Möglichkeiten von Windows, erstellen eigene Dokumente (Briefe, Einladungen) und lernen, diese Dateien abzuspeichern und wieder zu bearbeiten. Außerdem werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Internets und der elektronischen Post (E-Mail) gezeigt. Sollten Sie spezielle Anliegen haben, werden diese gerne beantwortet.
Andrea Hammer
Di ab 6.3. **5 mal** **Sennfeld**
16-18.15 Uhr **Hauptschule**

Kurs-Nr. SE 17 **35 €**

Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
Inhalte:
Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
Informationsbeschaffung im Internet
Suchmaschinen und wie man etwas findet
Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
Günstige Programme aus dem Internet.
Andrea Hammer
Di ab 8.5. **5 mal** **Sennfeld**
16-18.15 Uhr **Hauptschule**

Kurs-Nr. SE 18 **35 €**

Internet-Einführung

Die ‚Datenautobahn‘ des Internet ist ein faszinierendes Medium mit einer Flut von Informationen, die abgerufen werden können. Doch da beginnen bereits die Probleme: Wie findet man was im Internet? Wie kommt man überhaupt ‚rein‘ ins Internet?
Inhalte: Voraussetzungen für den Zugang, Terminologie und Struktur des Internet, Adressenbildung im Internet, Grundfunktionen von Browsern, Suchen und Suchmaschinen, E-Mail und andere Dienste.
Viel Zeit zum praktischen Probieren ist eingeplant.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows.
(Materialkosten 2 €, zahlbar im Kurs).
In der Kursgebühr sind die Telefonkosten für die Internetnutzung enthalten.
Andrea Hammer
Di ab 26.6. **2 mal** **Sennfeld**
18.30-21.30 Uhr **Hauptschule**

Kurs-Nr. SE 19 **23 €**

Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an

Grund für viele Schlafstörungen sind Belastungen, denen unser Körper durch störende Energiestrukturen am Schlafplatz ausgesetzt ist. Statt sich zu erholen und zu regenerieren, werden die menschlichen Zellen durch Reizstrahlungen wie z.B. Erdstrahlen oder Elektrosmog negativ beeinflusst.
Im Kurs werden Empfehlungen zur Vermeidung oder Verringerung von Belastungen am Schlafplatz gegeben sowie Ratschläge, wie in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder Homöopathen mit den Folgen des ungesunden Schlafs umgegangen werden kann.
Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V.
Im Kurs kann ein Skript zum Thema erworben werden.

Margarete Gold

Mi am 18.4.	**1 mal**	**Gochsheim**
19.30-21.30 Uhr		**Fritz-Zeilein-Halle, Raum 5**
Kurs-Nr. GS 20		**7,50 €**

Wassergymnastik für Frauen

Ein Kurs für Frauen aller Altersstufen.
Besonders geeignet zum Training der Wirbelsäule, der Bandscheiben und Gelenke. Die Wassergymnastik ist keine Krankengymnastik und ersetzt nicht eine Reha. Wassertemperatur ca. 30 Grad.
Eintrittsgebühr für Schwimmbad 18 Euro (Rentner/-innen gegen Vorlage des Rentenausweises 15 Euro).
Achtung Änderung der Konditionen:
Für die Kurse Wassergymnastik werden die Anmeldungen der Bürgerinnen und Bürger von Gochsheim und Weyer zuerst berücksichtigt. Auswärtige Interessierte können sich vormerken lassen. Bei der Anmeldung können jeweils nur 2 zusätzliche Anmeldungen abgegeben werden. (Bitte beachten Sie: das Rathaus ist erst ab 8 Uhr geöffnet).
(Schwimmbadgebühr kann mit der Kursgebühr abgebucht werden).

Gertrud Gerlicher

Do ab 8.3.	**12 mal**	**Gochsheim**
20-20.45 Uhr		**Hallenbad**
Kurs-Nr. GS 21	**21 € plus 18 € Schwimmbadgebühr**	

Wassergymnastik am Nachmittag

wie GS 21, jedoch für Frauen und Männer.
Eintrittsgebühr für Schwimmbad 18 € (Rentner/-innen gegen Vorlage des Rentenausweises 15 €).
(Bitte Sammelkabine benutzen. Einlass in Schwimmbad erst ab 13.55 Uhr).
Achtung Änderung der Konditionen:
Für die Kurse Wassergymnastik werden die Anmeldungen der Bürgerinnen und Bürger von Gochsheim und Weyer zuerst berücksichtigt. Auswärtige Interessierte können sich vormerken lassen. Bei der Anmeldung können jeweils nur 2 zusätzliche Anmeldungen abgegeben werden. (Bitte beachten Sie: das Rathaus ist erst ab 8 Uhr geöffnet).
(Schwimmbadgebühr kann mit der Kursgebühr abgebucht werden).

Gertrud Gerlicher

Do ab 8.3.	**12 mal**	**Gochsheim**
14.15-15 Uhr		**Hallenbad**
Kurs-Nr. GS 22	**21 € plus 18 € Schwimmbadgebühr**	

Qigong - Mein Lebensquell entspringt im Reich meiner Mitte

Qigong stellt den aktiven Teil der traditionellen Chinesischen Medizin dar, den Weg des Übens und des eigenen Bemühens um Gesunderhaltung. Hinter dem Begriff ‚Qigong' verbirgt sich eine Vielzahl von Übungen, die die Lebenskraft (Qi) positiv beeinflussen. Die Übungen sind einfach, leicht nachvollziehbar und sind für Menschen jeden Alters und Geschlechts geeignet.
Die im letzten Semester erlernten Abfolgen der ‚18-fachen Methode des Taiji-Qigong' und die 8 Brokate im Sitzen werden wiederholt und vertieft.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken, Decke oder Isomatte, Getränk.

Kerstin Neubert

Do ab 8.3.	**8 mal**	**Gochsheim**
20-21.30 Uhr		**Fritz-Zeilein-Halle, Raum 1**
Kurs-Nr. GS 23		**36 €**

Pilates: Sanftes Training

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Auf schonende Weise verbessert man Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Der Rücken, sowie der Beckenboden werden generell gestärkt. Da der Schwerpunkt der einzelnen Übungen auf der Körperkontrolle liegt, ist Pilates ein einzigartiges Workout, das lang anhaltende Trainingsergebnisse garantiert. Der Kurs ist leicht abgewandelt; statt einer Entspannungseinheit (wie von Joseph Pilates vorgegeben) beginnt die Stunde mit einem dynamischen Aufwärmen, die Entspannung kommt an den Schluss der Stunde.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken und Isomatte.

Daniela Rupprecht

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Gochsheim**
18-19 Uhr		**Fritz-Zeilein-Halle, Bühne**
Kurs-Nr. GS 24		**25 €**

Pilates: Sanftes Training

wie GS 24

Daniela Rupprecht

Mi ab 9.5.	**10 mal**	**Gochsheim**
9-10 Uhr		**Fritz-Zeilein-Halle, Halle**
Kurs-Nr. GS 25		**25 €**

Bodyforming

Gezieltes Muskelkräftigungsprogramm nach moderner Musik.

Renate Schneider

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Gochsheim**
18-18.45 Uhr		**Schulturnhalle**
Kurs-Nr. GS 26		**18 €**

Bodyforming

wie GS 26

Renate Schneider

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Gochsheim**
18.45-19.30 Uhr		**Schulturnhalle**
Kurs-Nr. GS 27		**18 €**

Italienisch kochen

Lassen Sie sich verzaubern von den bekannten Vorspeisen, vielfältigen Nudel-, Fisch-, Gemüse- und Fleischgerichten und von traumhaften Süßspeisen. Freuen Sie sich auf Vitello Tonnato, Spaghetti mit Zucchini, Forellen auf Bozener Art, Tortellini al limone, Panna Cotta und vieles mehr.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet).

Ingrid Bach

Di am 13.3.	**1 mal**	**Gochsheim**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. GS 28		**8 €**

Salate für jede Gelegenheit

Der Sommer naht und die Grillfeiern häufen sich. Oft stellt man sich die Frage: Welchen Salat mache ich oder welchen bringe ich mit? Mal steht ein Festessen an, was für ein Salat passt zum Menü?
Ich möchte Ihnen ein paar Salate zeigen, die für jede Gelegenheit passend sind.
Materialkosten ca. 4,50 €, zahlbar im Kurs

Heike Gock

Mi am 23.5.	**1 mal**	**Gochsheim**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. GS 29		**8 €**

Klöppeln für Anfänger und Anfängerinen

Ein Kurs für absolute Anfänger/-innen und Interessierte mit geringen Klöppelkenntnissen.
Klöppeln hat Sie schon immer fasziniert? Dieser Kurs ist für Leute gedacht, die in dieses alte Kunsthandwerk hineinschnuppern und es ausprobieren möchten.
Bei Bedarf können sie einen Klöppelsack und Hülsenklöppel gegen eine Gebühr von 20 € ausleihen (bitte bei Anmeldung angeben). Teilrückerstattung am Ende des Kurses.

Christine Schubert

Mo ab 5.3.	**5 mal**	**Gochsheim**
19-21.30 Uhr		**Einsteinstr. 3**
Kurs-Nr. GS 30		**31 €**

Fröhlicher Tanzkreis

Aus Volkstänzen, historischen Tänzen und dem Gesellschaftstanz haben sich besondere Formen des geselligen Tanzes entwickelt wie z.B. Kreistänze, Figurentänze, Quadrillen usw.
Interessierte ab ca. 55 Jahren, die Freude an Bewegung, Musik und Tanz haben, können an diesem Tanzkreis teilnehmen, egal ob alleine oder paarweise.
Vorkenntnisse im Tanzen sind nicht erforderlich.
Anmeldung direkt bei der Kursleiterin Frau Margot Kuhr, Tel.:09721/62154. Keine Kursgebühr. Für Nebenkosten 0,50 € pro Termin, zahlbar im Kurs.

Margot Kuhr

Fr 16-17.30 Uhr (vierzehntägig)	
Gochsheim Pfarrheim (Schweinfurter Str. 78)	
Kurs-Nr. GS 31	

Fröhlicher Tanzkreis

wie GS 31
Anmeldung direkt bei der Kursleiterin Frau Margot Kuhr, Tel.:09721/62154. Keine Kursgebühr. Für Nebenkosten 0,50 € pro Termin, zahlbar im Kurs.

Margot Kuhr

Mo 16-17.30 Uhr (vierzehntägig)	**Weyer, Altes Rathaus**
Kurs-Nr. GS 32	

Niederwerrn (NW)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar ab 8 Uhr in der Gemeindeverwaltung.
Ort der Veranstaltung wird, wenn nicht im Programm vermerkt, bei der Anmeldung bekannt gegeben.
Die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Wir empfehlen, als Zahlungsart den Abbuchungsauftrag zu verwenden.
Telefonische Anmeldung nicht möglich.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Di, Do, Fr 8-12 Uhr;
Mo, Di, Mi 14-16.30 Uhr; Do 14-17 Uhr.
Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Meister, Tel.: 09721/49990, Fax: 4999955
E-Mail-Adresse: meister@niederwerrn.de
Anschrift Rathaus:
Schweinfurter Str. 54, 97464 Niederwerrn

Einzelveranstaltungen

Nachmittag für Seniorinnen und Senioren

Die Gemeinde lädt ältere Bürgerinnen und Bürger aus Niederwerrn und Oberwerrn ein zum Vortrag **‚Kurzweil im Oberen Werntal'.**
Gedichte, Bilder und Lieder aus dem Oberen Werntal, von und mit Bernhard Wegscheid aus Werneck, prägen diese Veranstaltung. Gedacht als Ermutigung für viele, welche mit ihren musischen Möglichkeiten hinterm Berg halten. Auch bodenständige Kunst hat ihren Stellenwert im Zusammenleben der Menschen - und sei es nur, dass Kurzweil geboten ist.
Der Referent ist ‚Botschafter der Interkommunalen Allianz Oberes Werntal'.
Bernhard Wegscheid

Di am 13.2.	**Niederwerrn**
14.30 Uhr	**Gemeindezentrum**
Nr. NW 00	**Eintritt frei**

Die perfekte Frau

Trotz Masken und Rollen ganz Frau sein.
In Zusammenarbeit mit dem Frauenfrühstück Oberwerrn zum Internationalen Frauentag.
Rosemarie Brand

Do am 8.3.	**Oberwerrn**
9 Uhr	**Pfarrheim**
Nr. NW 01	**Eintritt frei**

Frauen mischen mit

Frauen mischen mit - im Elternbeirat, in örtlichen Vereinen und Verbänden, in den Pfarreien, in den politischen Gremien! Traum oder Wirklichkeit?
An diesem Abend lernen Sie Frauen in verantwortlichen Positionen kennen, die das öffentliche Leben aktiv mitgestalten. Engagierte Frauen ermutigen, die eigenen versteckten Stärken zu entdecken und motivieren, Wünsche oder Forderungen an die Gemeinde und für sich selbst zu formulieren.
Dieser Abend soll Frauen Mut machen und Hilfestellung geben zum Mitmachen und Mitmischen!
Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und informativen Abend.
Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung.
(In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle im Landkreis Schweinfurt und der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Niederwerrn)

Do am 15.3.	**Niederwerrn**
20 Uhr	**Gemeindebibliothek**
Nr. NW 02	**Eintritt frei**

Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht

Verfügung für die Zeit, in der der Mensch kein ‚selbstbestimmtes Leben' mehr führen kann. Wer entscheidet dann z.B. über lebensverlängernde Maßnahmen im Krankheitsfall, wer kümmert sich um die Abwicklung der materiellen Dinge des Patienten? Was muss eine Patientenverfügung, Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht beinhalten, wer macht sie und wo wird sie hinterlegt?
Ein Notar gibt Informationen und beantwortet Fragen.
(In Zusammenarbeit mit der Gemeindebibliothek Niederwerrn)
Dr. Hans-Dieter Kutter

Mi am 21.3.	**Niederwerrn**
19.30 Uhr	**Gemeindebibliothek**
Nr. NW 03	**Eintritt frei**

Von der Kiebitz bis zum Seelenvater

Bei einem Rundgang durch die Niederwerrner Flur erfahren Sie Wissenswertes über landwirtschaftliche Nutzung, Renaturierung, Ausgleichsflächen, Biotope usw.
Treffpunkt: Niederwerrn, Kleingartenanlage Hellmuthstraße
Anmeldung nicht erforderlich. Teilnahme kostenlos.
Jobst Lauerbach

Sa am 5.5.	**Niederwerrn**
14-16 Uhr	
Nr. NW 04	**gebührenfrei**

Kurse

Keine Angst vor dem Computer - Weiterührung

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
Inhalte:
Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
Informationsbeschaffung im Internet
Suchmaschinen und wie man etwas findet
Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
Günstige Programme aus dem Internet.
Andrea Hammer

Mi ab 7.3.	**5 mal**	**Niederwerrn**
16-18.15 Uhr		**Volksschule Informatikraum**
Kurs-Nr. NW 05		**35 €**

Tabellenkalkulation mit Excel - Einführung

Das Programm Excel ist nicht nur sehr gut geeignet für alle Arten von Tabellen, seien es Adressen, Kundenlisten u. ä.. Man kann Rechenarbeiten vereinfachen und automatisieren und Ergebnisse mit Hilfe von Diagrammen veranschaulichen.
Inhalte:
- Aufbau und Arbeitsweise von Excel
- Aufbau von Tabellen, Formatierung und Aussehen
- Arbeiten mit Formeln
- Funktionen und ihre Anwendungsgebiete
- Erstellen von aussagekräftigen Diagrammen aus bestehenden Tabellen.
- Diagrammformatierung

Voraussetzung: Windows-Kenntnisse
Kursunterlagen (ca. 13 € für das EDV-Heft ‚Excel 2002') können im Kurs erworben werden.
Andrea Hammer

Sa 16.6., 9-12; 13-16 Uhr	**Niederwerrn**
So 17.6., 9-12; 13-16 Uhr	**Volksschule Informatikraum**
Kurs-Nr. NW 06	**37 €**

Internet-Einführung

Die ‚Datenautobahn' des Internet ist ein faszinierendes Medium mit einer Flut von Informationen, die abgerufen werden können. Doch da beginnen bereits die Probleme: Wie findet man was im Internet? Wie kommt man überhaupt ‚rein' ins Internet?
Inhalte: Voraussetzungen für den Zugang, Terminologie und Struktur des Internet, Adressenbildung im Internet, Grundfunktionen von Browsern, Suchen und Suchmaschinen, E-Mail und andere Dienste.
Viel Zeit zum praktischen Probieren ist eingeplant.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows.
(Materialkosten 2 €, zahlbar im Kurs).
In der Kursgebühr sind die Telefonkosten für die Internetnutzung enthalten.
Andrea Hammer

Sa am 14.7. 1 mal	**Niederwerrn**
9-12; 13-16 Uhr	**Volksschule Informatikraum**
Kurs-Nr. NW 07	**23 €**

Englisch Auffrischungskurs - Mittelstufe (E)

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die ihre in der Schule oder in vhs-Kursen erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen wollen. Geplant sind neben der Arbeit mit dem Lehrbuch die Lektüre eines gemeinsam ausgewählten Buches, ein Theater- und ein Kinobesuch.
Lehrbuch: A New Start, Certificate Course, ab Lektion 11
Ingetraut Lemmerich

Mi ab 7.3.	**8 mal**	**Niederwerrn Gemeindezentrum**
8.30-10 Uhr		**v.-Münster-Zimmer (Eingang über Schulstr.)**
Kurs-Nr. NW 08		**51,90 €**

Let's talk (E)

In vergnüglicher Runde erwerben wir Sprechfertigkeit und Wortschatz. Abwechslungsreiche Spiele und Übungen vertiefen wichtige Strukturen der Sprache (ca. 3 Jahre Englisch an der vhs ist erforderlich).
Buch wird im Kurs besprochen.
Alice v. Kress

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**Niederwerrn Gemeindezentrum**
19.30-21 Uhr		**v.-Münster-Zimmer (Eingang über Schulstr.)**
Kurs-Nr. NW 09		**51,90 €**

Lach-Seminar

Eine gehörige Portion Humor und die Fähigkeit zu lachen sind Kraftquellen in unserem Leben. Sie helfen auch dann, wenn wir einmal nichts zu lachen haben.
Wer lacht, sagt ‚Ja' zum Leben, so wie es ist.
Wer lacht, tut etwas für seine Gesundheit.
Wer lacht, streichelt seine Seele.
Deshalb wollen wir uns Zeit nehmen um zu lachen und unsere Humorfähigkeit zu stärken. Wir machen Übungen aus dem Lach-Yoga, humorvolle Spiele und viel Lustiges.
Bringen Sie bitte eine Isomatte oder eine Decke und einen lustigen Gegenstand aus ihrem Alltag mit. Ziehen Sie bequeme, fröhliche Kleidung an und lassen Sie sich überraschen!
Ursula Lux

Mi ab 2.5.	**3 mal**	**Niederwerrn Gemeindezentrum**
19.30-21.45 Uhr		**Hohmann-Zimmer (Eingang über Schulstraße)**
Kurs-Nr. NW 10		**20 €**

Mit Qigong den Tag beginnen

Für Interessierte, die bereits einen Qigong-Kurs bei der Dozentin besucht haben.
Qigong, die ‚chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung', ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern, als auch der Gesundheitsvorsorge dienen. Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet.

Brigitte Berninger

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**Niederwerrn**
9.15-10.45 Uhr		**Bauhof am Rathaus**
Kurs-Nr. NW 11		**54 €**

Gymnastik für Beckenboden, Bauch und Wirbelsäule

Ein Kurs für Frauen.
Ruhige Übungen werden mit Hilfe der Atmung effektiv ausgeführt, um eine Kräftigung der entsprechenden Muskulatur zu erzielen und um Senkungen vorzubeugen. Stretch- und Koordinationsübungen sollen die Stoffwechselvorgänge beschleunigen und zur besseren Durchblutung des Gehirns führen. Verschiedene Entspannungsübungen runden die Stunde ab.
Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen, die bereits mehere Kurse bei der Dozentin besucht haben.

Marita Hahn

Di ab 6.3.	**9 mal**	**Niederwerrn**
9.30-10.30 Uhr		**Gemeindezentrum Halle**
Kurs-Nr. NW 12		**21,50 €**

Gymnastik für Beckenboden, Bauch und Wirbelsäule

wie NW 12
Dieser Kurs ist auch für neue Teilnehmerinnen.

Marita Hahn

Di ab 6.3.	**9 mal**	**Niederwerrn**
10.30-11.30 Uhr		**Gemeindezentrum Halle**
Kurs-Nr. NW 13		**21,50 €**

Gymnastik für Beckenboden, Bauch und Wirbelsäule

wie NW 12
Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen, die bereits mehrere Kurse bei der Dozentin besucht haben.

Marita Hahn

Do ab 8.3.	**9 mal**	**Niederwerrn**
9.30-10.30 Uhr		**Gemeindezentrum Halle**
Kurs-Nr. NW 14		**21,50 €**

Gymnastik für Beckenboden, Bauch und Wirbelsäule

wie NW 12
Dieser Kurs ist auch für neue Teilnehmerinnen.

Marita Hahn

Do ab 8.3.	**9 mal**	**Niederwerrn**
10.30-11.30 Uhr		**Gemeindezentrum Halle**
Kurs-Nr. NW 15		**21,50 €**

Rundum fit - sich in Bewegung bringen

Mit Aerobic (einfache Choreographien), Fitnesszirkel, Body-Workout werden Kondition und Beweglichkeit verbessert, die Muskulatur gekräftigt und alles begleitet mit moderner Musik.

Ute Suckfüll

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Niederwerrn Gemeindezentrum**
18.30-19.30 Uhr		**Halle (Eingang über Schulstraße)**
Kurs-Nr. NW 16		**17 €**

Gymnastik zur Kräftigung von Rücken und Wirbelsäule

Kräftigungs- und Dehnübungen zur Haltungsschulung, gelenkschonende Übungen. Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Ute Suckfüll

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Niederwerrn Gemeindezentrum**
17.30-18.30 Uhr		**Halle (Eingang über Schulstraße)**
Kurs-Nr. NW 17		**17 €**

Gymnastik zur Kräftigung von Rücken und Wirbelsäule

wie NW 17

Ute Suckfüll

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Niederwerrn Gemeindezentrum**
19.30-20.30 Uhr		**Halle (Eingang über Schulstraße)**
Kurs-Nr. NW 18		**17 €**

XXL-Gymnastik - Fitness für Übergewichtige

Ein Kurs für Frauen.
Sie möchten trotz Übergewicht gesund und beweglich werden und bleiben?
Bewegung macht nicht nur Spaß, sondern auch leistungsfähiger. Dabei geht es nicht in erster Linie Gewicht zu reduzieren, sondern sich endlich wieder mit Freude und Lust bewegen zu können.
Vorgestellt werden Gymnastikformen und Übungen, die den Bedürfnissen von Übergewichtigen angepasst sind, unproblematisch ausgeführt werden können und gut tun. Das Trainingsprogramm ermöglicht (neue) Bewegungserfahrungen, die die Körperwahrnehmung und das Selbstwertgefühl zu fördern.
(Maximal 12 Teilnehmer/-innen)

Ute Suckfüll

Fr ab 9.3.	**10 mal**	**Oberwerrn Schule**
18-19.30 Uhr		**Gymnastiksaal (Erdgeschoss)**
Kurs-Nr. NW 19		**30 €**

Pilates für Anfänger

Pilates ist ein äußerst sanftes und zugleich effektives Muskeltraining, dass die Möglichkeit gibt, den Körper zu kräftigen und zu formen, zu dehnen und zu entspannen. Es hilft die Körperhaltung zu verbessern, korrigiert Haltungsschwächen und stärkt das Körperbewusstsein. Besonders werden Bauchmuskulatur, Beckenboden und Rückenmuskulatur gestärkt.
Charakteristisch für dieses Workout und Basis für schnell sichtbare Trainingserfolge sind präzise und kontrolliert ausgeführte Übungen mit geschmeidigen Bewegungen sowie ein größtmögliches Maß an Entspannung und eine natürliche tiefe Atmung.

Ute Suckfüll

Fr ab 9.3.	**10 mal**	**Oberwerrn Schule**
17-18 Uhr		**Gymnastiksaal (Erdgeschoss)**
Kurs-Nr. NW 20		**25 €**

Pilates für Anfänger

wie NW 20
Ein Kurs für Interessierte, die bereits einen Pilates-Kurs besucht haben.

Ute Suckfüll

Fr ab 9.3.	**10 mal**	**Oberwerrn Schule**
19.30-20.30 Uhr		**Gymnastiksaal (Erdgeschoss)**
Kurs-Nr. NW 21		**25 €**

Rückbildungsgymnastik

Schon im Wochenbett haben Sie mit Hilfe ihrer Hebamme ihren Beckenboden neu entdeckt. Nach ungefähr 6 bis 10 Wochen sollten Sie aber daran denken, dass diese Muskulatur auch regelmäßig Training braucht. Ein kraftvoller Beckenboden gibt ihnen die Grundlage für eine aufgerichtete und stabile Wirbelsäule. Sie werden sich stärker und widerstandsfähiger erleben.
Mit Atem- und Entspannungsübungen, mit Gruppengesprächen über große und kleine Fragen wollen wir uns beschäftigen. Falls Sie daran Interesse haben, rufen Sie mich an.
Nächste Kurstermine: Mitte März 2007

Kursort: Niederwerrn
Kursleitung: Barbara Zottmann, Hebamme
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 09721/48025.
Kursgebühr ist im Kurs zu zahlen.

Kurs-Nr. NW 22

Kalorienbewusst kochen

Kalorienreduzierte Kost kann auch gut schmecken. Zubereitet werden: Fischsuppe, gratinierte Lachs-Zucchininudeln, Schweinefleisch orientalisch, Kalbsschnitzel auf Gärtnerin-Art, Hühnerbrust mit Sesamkruste, Himbeer-Kaltschale usw. (Materialkosten werden im Kurs berechnet).

Ingrid Bach

Di am 24.4.	**1 mal**	**Niederwerrn**
19-22 Uhr		**Volksschule Küche**
Kurs-Nr. NW 23		**8 €**

Salate für jede Gelegenheit

Der Sommer naht und die Grillfeiern häufen sich. Oft stellt man sich die Frage: Welchen Salat mache ich oder welchen bringe ich mit? Mal steht ein Festessen an, was für ein Salat passt zum Menü?
Ich möchte Ihnen ein paar Salate zeigen, die für jede Gelegenheit passend sind.
Materialkosten ca. 4,50 €, zahlbar im Kurs

Heike Gock

Mo am 18.6.	**1 mal**	**Niederwerrn**
19-22 Uhr		**Volksschule Küche**
Kurs-Nr. NW 24		**8 €**

Aquarellmalen am Vormittag

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
In diesem Kurs werden den Anfängern theoretische Kenntnisse und maltechnische Fähigkeiten vermittelt. Die Kursleiterin unterstützt die fortgeschrittenen Teilnehmer dabei, ihre Technik zu verfeinern und einen eigenen Stil zu entwickeln.
Vielleicht erliegen Sie dann auch dem Reiz des Aquarells, der Transparenz, der Leuchtkraft der Farben und dem breiten Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten.
Material kann über die Kursleiterin bestellt werden (bitte anrufen, Tel. 09721/942787).

Karin Schäfer-Vanattia

Di ab 13.3.	**6 mal**	**Niederwerrn**
9.30-11.45 Uhr		**Bauhof am Rathaus**
Kurs-Nr. NW 25		**31,50 €**

Poppenhausen (PN)

Anmeldung in der Gemeindeverwaltung ab Erscheinen des Programmheftes der vhs. Veranstaltungen in der Hauptschule Oberes Werntal in Poppenhausen, wenn nicht anders vermerkt.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8.30-12 Uhr,
Di 14-16.30 Uhr, Do 14-18 Uhr
Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Kohlinger, Tel.: 09725/711015, Fax: 09725/711050
E-Mail-Adresse: gabriele.kohlinger@poppenhausen.de
Anschrift Rathaus:
Martin-Werner-Platz, 97490 Poppenhausen

Einzelveranstaltungen

Naturkundliche Wanderung. Bereich Steinbruch Kronungen und Umgebung

Eingeladen sind alle, die mehr über Pflanzen und Tierwelt vor unserer Haustüre erfahren wollen.
Bei einer zweistündigen Wanderung wird auf die verschiedenen Lebensräume Wald und Wiese eingegangen. Die vorkommenden Pflanzen werden bestimmt.
Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.
Treffpunkt: Kronungen, Kirchplatz
Anmeldung nicht erforderlich.
Teilnahme kostenlos.
Georg Rüttiger

Sa am 12.5.	**Kronungen**
14.30-16.30 Uhr	**Kirchplatz**
PN 01	**gebührenfrei**

Kurse

Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung Teil 1

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
Inhalte:
Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
Informationsbeschaffung im Internet
Suchmaschinen und wie man etwas findet
Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
Günstige Programme aus dem Internet.
Andrea Hammer

Do ab 1.3.	**5 mal**	**Poppenhausen**
18.45-21.45 Uhr		**Volksschule**
Kurs-Nr. PN 02		**46 €**

Präsentation mit Powerpoint

Gestalten Sie Ihre Präsentationen professionell!
Einführung in das Präsentationsprogramm, das im Programmpaket MS-Office integriert ist. Das Programm ist das ideale Werkzeug, um schnell und einfach anspruchsvolles und professionelles Material für Schulungen, Besprechungen, Präsentationen und Werbung zu erstellen.
Inhalte:
Konzepte, Benutzeroberfläche, Erstellen einer Folienreihe, verschiedene Assistenten; einfügen und bearbeiten von Grafik, Clip-Art, Diagrammen, Word Art, Organigrammen; Präsentationslayouts, Vorlagen, Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten.
Erforderliche Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse.
Andrea Hammer

Sa 28.4., 9-12; 13-16 Uhr	**Poppenhausen**
Sa 5.5., 9-12; 13-16 Uhr	**Volksschule**
Kurs-Nr. PN 03	**37 €**

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen - Wen Do - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen von 8 bis 11 Jahren.
Kennst Du das auch ...
... dass Dir keiner zuhört?
... dass die Jungs Dich in der Schule in den Schwitzkasten nehmen?
... dass Du Angst hast auf dem Schulweg?
... dass Dein Bruder Dich ständig piesackt?
... dass Du allein im Dunkeln Angst hast?
... dass Du so baff bist, dass Dir die passende Antwort erst zehn Minuten später einfällt?
... dass Dich jemand so anpackt, wie Du es nicht haben willst?
Und willst Du das? - Nein?
Wie wäre es dann mit Wen Do?
Wen Do ist ein umfassendes Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen. Du kannst kämpfen, schreien, quatschen und alles Mögliche ausprobieren. Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du, Dich zu wehren, verbal und körperlich! Mit Tipps, Tricks und Techniken. Damit Du für das, was Du willst, Deine Power einsetzen kannst und aus einem kleinen Nein ein großes, starkes, lautes Nein wird.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 2 € Materialgeld mitbringen.
In diesem Semester wird der Kurs unterstützt durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt.
Cäcilia Keller

Fr 27.4., 14-18 Uhr	**Poppenhausen**
Sa 28.4., 10-15 Uhr	**Schulturnhalle**
Kurs-Nr. PN 04	**37 €**

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jungen - Grundkurs

Ein Kurs für Jungen von 8 bis 12 Jahren.
Auch Jungen kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden. In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennen lernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen. Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jutsu.
Der Dozent ist Übungsleiter für das Fach Ju-Jutsu.
Rainer Zehe

Sa 24.3., 10-15 Uhr	**Poppenhausen**
So 25.3., 10-15 Uhr	**Schulturnhalle**
Kurs-Nr. PN 05	**25,50 €**

Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an

Grund für viele Schlafstörungen sind Belastungen, denen unser Körper durch störende Energiestrukturen am Schlafplatz ausgesetzt ist. Statt sich zu erholen und zu regenerieren, werden die menschlichen Zellen durch Reizstrahlungen wie z. B. Erdstrahlen oder Elektrosmog negativ beeinflusst.
Im Kurs werden Empfehlungen zur Vermeidung oder Verringerung von Belastungen am Schlafplatz gegeben sowie Ratschläge, wie in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder Homöopathen mit den Folgen des ungesunden Schlafs umgegangen werden kann.
Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V.
Im Kurs kann ein Skript zum Thema erworben werden.
Margarete Gold

Do am 8.3.	**1 mal**	**Poppenhausen**
19.30-21.30 Uhr		**Volksschule**
Kurs-Nr. PN 06		**7,50 €**

Vegetarisch kochen - es geht auch ohne Fleisch

Durch gesunde Ernährung können viele Erkrankungen vermieden werden. Dabei spielt die vegetarische Ernährung eine wichtige Rolle. Einige Tage in der Woche sollten Sie diese gesunde Kost genießen. Freuen Sie sich auf Reispfanne, Lauchstrudel, Gemüsepuffer, Eier in Gemüsesoße, Spinat-Kräuterbraten oder andere Köstlichkeiten.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet).
Ingrid Bach

Mi am 21.3.	**1 mal**	**Poppenhausen**
19-22 Uhr		**Volksschule**
Kurs-Nr. PN 07		**8 €**

Väter töpfern mit ihren Kindern für Muttertag

Vater und Kind können in diesem Kurs unter Anleitung für die Mutter eine Freude modellieren. (Das Alter der Kinder ist egal).
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)
Renate Emmert

Sa 17.3., 9.30-12.30 Uhr	**Poppenhausen**
Sa 24.3., 9.30-12.30 Uhr	**Volksschule**
Kurs-Nr. PN 08	**20 € plus 2 € Brennkostenanteil für Vater m. 1 Kind**

Jazzdance für Mädchen

Ein Kurs für Mädchen von 8 bis 10 Jahren, die Lust haben, Jazzdance und Tänze auf moderne Lieder kennen zu lernen und auszuprobieren. Der Kurs ist für neue Interessierte und für Mädchen, die Jazzdance bereits kennen.
(Bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen).
Maximal 9 Teilnehmerinnen.
Angelika Schmitt, Michaela Razinskas

Mi ab 7.3.	**12 mal**	**Poppenhausen**
16.30-17.30 Uhr	**(nicht am 18.4.)**	**Alte Schulturnhalle**
Kurs-Nr. PN 09		**22 €**

Schonungen (SG)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung.
Kurse in der neuen Schule, An der Tann 6 (Eingang über Hallenbad), wenn nicht besonders vermerkt.
Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben. Wir empfehlen, als Zahlungsart den Abbuchungsauftrag zu verwenden.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr,
Mo+Di 14-17 Uhr, Do 14-18 Uhr.
Ansprechpartnerinnen in der Gemeindeverwaltung:
Frau Feser Tel.: 09721/7570112;, Fax: 7570512
Frau Herder Tel.:09721/7570101; Fax: 7570501
E-Mail-Adresse: uta.feser@schonungen.de
Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97453 Schonungen

Einzelveranstaltungen

Lokale Agenda 21 in Schonungen

Eine "Tagesordnung" auf dem Weg ins 21. Jahrhundert.
Die Lokale Agenda 21 hat das Ziel, dass viele Gruppen und Einzelpersonen in einem gemeinsamen Prozess ein "Programm" für ein umweltbewusstes Schonungen entwickeln.
Seit Anfang 1999 befassen sich die Arbeitskreise mit folgenden Themen:
„Energie/Umwelt/Verkehr/Wasser"
„Bauen und Wohnen"
„Fremdenverkehr"
„Landwirtschaft und Gartenbau, freilebende Tiere in der Kulturlandschaft"
„Miteinander leben und Bildung (Jung und Alt, Wohnsituation, Familie, Soziales)".
Wenn Sie Interesse, Zeit und Lust zum Mitmachen haben, melden Sie sich bitte im Rathaus. Ansprechpartner für die Lokale Agenda 21 im Rathaus Schonungen ist, neben Bürgermeister Kilian Hartmann, Herr Robert Mantel,
Tel.: 09721/7570210.

Nr. SG 01

Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattage-Kalender

Neben der reinen Gartenpraxis wird es immer wichtiger, auch die Lebenszusammenhänge der Pflanzen und Tiere zu verstehen. Die äußere Anschauung des Mineral-, Pflanzen-, und Tierreiches hat uns viele wichtige Erkenntnisse gebracht. Wenn wir hingegen auch die inneren Zusammenhänge des Lebens erfassen, so können wir in die Wirkungsmechanismen des Lebendigen eingreifen. Die Aussaattage sind uns nicht nur eine Hilfe bei unserer täglichen Gartenarbeit, sondern sie lassen uns den Zusammenhang mit den kosmischen Gegebenheiten erahnen. Rudolf Steiner: ‚Am Pflanzenwachstum ist der ganze Himmel mit seinen Sternen beteiligt'. Um dieser Aussage näher zu kommen und sie zu erfassen werden die kosmischen Zusammenhänge aufgezeigt.
Der Aussaatkalender von Maria Thun wird in seinen Grundzügen dargestellt und erläutert.
Bernd Händler
Mi am 28.3. **Schonungen**
19.30 Uhr **Feuerwehrhaus (Hofheimer Straße)**
Nr. SG 02 **Eintritt frei**

„Lieblingsstückchen" der Grundschule Schonungen

Lehrkräfte, Bürgermeister, Pfarrer lesen an diesem Abend Erwachsenen ihre Lieblingsgeschichten vor. Umrahmt wird das Ganze von der Schulspielgruppe der Grundschule und jungen Instrumentalisten der Musikschule.
Eine Ausstellung von besonders gelungenen Schülerarbeiten lädt zum Betrachten ein. Der Elternbeirat bewirtet vor der Veranstaltung und während der Pause die Gäste. Um eine Spende für Anschaffungen der Grundschule wird gebeten.
Veranstalter: Kulturkreis Alte Kirche Schonungen und Gemeinde Schonungen
Do am 29.3. **Schonungen**
19 Uhr **Alte Kirche**
Nr. SG 03

Mainberg und seine Geschichte

Wanderung durch das Altdorf Mainberg mit Besuch des Friedhofs der Familie Sattler und anschließender Führung durch das Schloss Mainberg.
Die Wanderung wird durch einen Lichtbildervortrag zur Geschichte von Mainberg ergänzt.
Treffpunkt: Mainberg, Altes Rathaus
Anmeldung im Rathaus Schonungen bis 2.4. erforderlich.
Teilnahme kostenlos.
Georg Löhner
Sa am 14.4. **Mainberg**
15 Uhr **Altes Rathaus**
Nr. SG 04 **gebührenfrei**

Sozialhilferegress und Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern

Die Veranstaltung befasst sich mit zwei Themenbereichen, die zuletzt trotz Einführung der Pflegeversicherung eine immense praktische Bedeutung gewonnen haben und deren Relevanz dennoch den Betroffenen erst spät, dann aber um so heftiger bewusst wird.
Inhalt der Veranstaltung sind folgende Themenkomplexe:
Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflegerechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke, Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.
Der Referent ist Rechtsanwalt mit den Tätigkeitsschwerpunkten Familien- und Erbrecht.
Thomas Wolfrum
Do am 19.4. **Schonungen**
19.30 Uhr **Feuerwehrhaus (Hofheimer Straße)**
Nr. SG 05 **Eintritt frei**

Frauen mischen mit

Frauen mischen mit - im Elternbeirat, in örtlichen Vereinen und Verbänden, in den Pfarreien, in den politischen Gremien! Traum oder Wirklichkeit?
An diesem Abend lernen Sie Frauen in verantwortlichen Positionen kennen, die das öffentliche Leben aktiv mitgestalten.
Engagierte Frauen ermutigen, die eigenen versteckten Stärken zu entdecken und motivieren, Wünsche oder Forderungen an die Gemeinde und für sich selbst zu formulieren.
Dieser Abend soll Frauen Mut machen und Hilfestellung geben zum Mitmachen und Mitmischen!
Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und informativen Abend.
Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung.
(In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle im Landkreis Schweinfurt und der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Schonungen)
Mi am 25.4. **Schonungen**
20 Uhr **Feuerwehrhaus (Hofheimer Straße)**
Nr. SG 06 **Eintritt frei**

Brauchtum im Schweinfurter Oberland

Ausstellung.
Die Wanderausstellung über Feste und Bräuche des Bezirks Unterfranken wird als gemeinsame Kulturveranstaltung der drei Oberland-Gemeinden zu sehen sein. Lassen Sie sich überraschen von den vielfältigen Darstellungen der Bräuche aus alter und neuer Zeit.
Die Ausstellung beginnt in Schonungen und wird in Üchtelhausen und Stadtlauringen fortgesetzt.
Vernissage: 16.5., 19.30 Uhr.
Dauer der Ausstellung: **17.5., 19.5., 20.5.**
Veranstalter: Kulturkreis Alte Kirche Schonungen und Gemeinde Schonungen
Öffnungszeiten der Ausstellung werden im Amtsblatt bekannt gegeben.
Mi am 16.5. **Schonungen**
19.30 Uhr **Alte Kirche**
Nr. SG 07

„Schonungen malt"

Ausstellung.
Unsere Gemeinde hat ein überraschend großes Potential an Mitbürgerinnen und Mitbürgern, die sich ernsthaft der Malerei widmen. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt und den unterschiedlichen Stilrichtungen der ausgestellten Künstler.
Vernissage: 15.6., 19.30 Uhr.
Dauer der Ausstellung: **16.6. bis 24.6.**
Öffnungszeiten der Ausstellung werden im Amtsblatt bekannt gegeben.
Veranstalter: Kulturkreis Alte Kirche Schonungen und Gemeinde Schonungen
Fr am 15.6., **Schonungen**
19.30 Uhr **Alte Kirche**
Nr. SG 08

Kurse

Conversation française

Aufbaustufe 1, Fortsetzungskurs.
Vous avez de bonnes connaissances de français et vous souhaitez les approfondir, alors venez en parler!
Au programme: textes tirés de l'actualité, extraits d'auteurs contemporains, chansons, bandes dessinées ou caricatures, improvisation et jeux de rôle, etc. ... et un soupçon de grammaire.
Nombre maximum de participants: 10
2 € Kopierkosten werden zu Beginn des Kurses eingesammelt.
Agnès Boismorel
Mi ab 7.3. **15 mal** **Schonungen**
20-21.30 Uhr **Sotierstr. 2 (Kleine Akademie)**
Kurs-Nr. SG 09 **69 €**

Natur erleben: Nacht voller Leben

Für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren.
Wer hat schon einmal den Wald bei Nacht erkundet: Schatten werden zu Gespenstern, Geräusche erzählen Geschichten ... Nachdem wir heraus gefunden haben, warum Fledermäuse in stockfinsterer Nacht zielsicher um jedes Hindernis fliegen und Eulen absolut lautlos fliegen können und Glühwürmchen beim Leuchten nicht heiß wie eine Glühbirne werden, gehen wir selber als Fledermaus auf Beutefang, werden zum Glühwürmchen und senden Blinksignale in die Nacht.
Zum Abschluss erholen wir uns bei Kerzenlicht und einer Nachtgeschichte.
Bitte robuste Schuhe, wetterfeste Kleidung, ausreichend Proviant, Zeckenschutz.
Treffpunkt: Marktsteinach, FC Sportplatz (oben auf dem Berg)
Wir treffen uns bei jedem Wetter!
Anmeldung erforderlich (bitte Zahl der Kinder angeben).
Susanne Gräfin Finckenstein

Sa am 23.6.	**1 mal**	**Marktsteinach**
20-23 Uhr		
Kurs-Nr. SG 10	**7,50 € für 1 Erwachsenen mit Kind(ern)**	

Harmonische Gartengestaltung

Der Garten wird mit Feng Shui zur Oase der Harmonie und Entspannung. Er bringt kraftvolle Energie ins Haus und lässt uns wieder den Zugang zur Natur finden, die uns mit Vitalität und Lebensfreude auftankt.
Nach einem theoretischen Einstieg werden anhand der mitgebrachten Bilder oder Pläne vom eigenen Garten praktische Fragen bearbeitet.
Die Dozentin ist Diplom-Gartenplanerin.
Angelika Höher

Mi am 14.3.	**1 mal**	**Schonungen**
19.30-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SG 11		**7,50 €**

Luna Yoga. Schnupper-Kurs

Luna Yoga ist eine aus alten Traditionen neu belebte Übungsweise. Es bezieht Übungen aus dem Hatha Yoga, aus verschiedenen Körperkünsten und aus Tänzen von Naturvölkern mit ein.
Luna Yoga dient der Gesunderhaltung des ganzen Menschens. Es stärkt die Muskeln, hält die Gelenke geschmeidig und wirkt positiv auf Nerven- und Hormonsystem, auf die inneren Organe und das gesamte Stoffwechselgeschehen. Stressabbau, Stärkung des Immunsystems, Anregung der Selbstheilungskräfte, Steigerung von Wohlbefinden und Lebensfreude sind mögliche Folgen.
Sanfte Spür-, Atem- und Tanzübungen werden dabei nach eigenem Vermögen sinnlich und genussvoll gestaltet. Luna Yoga Bewegungen sind leicht und werden mit viel Lust und Freude ausgeführt. So kann jeder Interessierte- mit und ohne Vorkenntnisse - damit beginnen.
Probieren Sie's doch einfach auch mal aus!
Kursort: Schonungen, Turnhalle der Frühförderstelle der Lebenshilfe. Eingang über Grobesberg hinter der alten Mühle der Lebenshilfe.
Angelika Höhl

Sa am 21.4.	**1 mal**	**Schonungen**
14-17 Uhr		**Lebenshilfe**
Kurs-Nr. SG 12		**10 €**

Wassergymnastik

Ein Kurs für Frauen und Männer aller Altersstufen.
Schwimmer können mit der Wassergymnastik ihre Fitness steigern. Auf ideale Weise lassen sich dabei auch das Herz-Kreislaufsystem verbessern und die gesamte Körpermuskulatur stärken.
Wassertemperatur ca. 29 Grad.
Voraussetzung: Teilnehmer/-innen sollen schwimmen können.
Lydia Viernekes

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Schonungen**
13-14 Uhr		**Hauptschule Schwimmbad**
Kurs-Nr. SG 13	**24 € plus 13 € für Schwimmbadgebühr**	

Aquajogging

Für junge und junggebliebene Schwimmer.
Gymnastik und Jogging zu Musik im Wasser. Ohne die Gelenke zu belasten, wird die Kondition verbessert und die Körpermuskulatur gestärkt.
Wassertemperatur ca. 29 Grad.
Schwimmgürtel kann im Kurs ausgeliehen werden, 5 € für die Kursdauer, zahlbar im Kurs.
Voraussetzung: Teilnehmer/-innen sollen schwimmen können.
Lydia Viernekes

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Schonungen**
18.45-19.45 Uhr		**Hauptschule Schwimmbad**
Kurs-Nr. SG 14	**24 € plus 13 € für Schwimmbadgebühr**	

Aquajogging

wie SG 14
Lydia Viernekes

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Schonungen**
19.45-20.45 Uhr		**Hauptschule Schwimmbad**
Kurs-Nr. SG 15	**24 € plus 13 € für Schwimmbadgebühr**	

Fitnessgymnastik

Ein abwechslungsreiches, effektives Ganzkörpertraining für alle Muskelgruppen nach moderner Musik.
Barbara Brand

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Schonungen**
18.15-19 Uhr		**Grundschule, Turnhalle**
Kurs-Nr. SG 16		**21 €**

Fitnessgymnastik mit dem Theraband und Minihanteln

Unter Zuhilfenahme von 1 kg - Hanteln und Theraband werden gezielte Kräftigungsübungen für alle Muskelgruppen durchgeführt. Unterstützt wird das Training durch moderne Musik.
Barbara Brand

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Schonungen**
19-19.45 Uhr		**Grundschule, Turnhalle**
Kurs-Nr. SG 17		**21 €**

Fit mit Gymnastik nach Musik

(In Zusammenarbeit mit der DJK Marktsteinach)
Aerobic, Ausdauertraining, Muskelkräftigung, Problemzonentraining, Wirbelsäulengymnastik-Rückenschule, Beweglichkeit, Flexibilität, Dehnen, Entspannen: das breite Angebot der Gymnastik, u.a. mit Geräten, z.B. dem Theraband und Pezziball. Ein abwechslungsreiches, vielseitiges Fitnessprogramm, unterstützt von Musik, die allen gefällt.
(Die Versicherungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten)
Brigitte Stahl

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**Marktsteinach**
20-21 Uhr		
Kurs-Nr. SG 18		**23 €**

Stepp - Aerobic = Fitness mit Spaß

(In Zusammenarbeit mit der DJK Marktsteinach)
Fett verbrennen, das Herz-Kreislaufsystem trainieren, verbessern der Koordination, der Flexibilität, Muskelausdauer, Stärkung der lokalen Muskelkraft von Beinen und Po, gute Laune, jetzt geht's mir gut-Gefühl. Dies alles kann STEP-Aerobic bewirken. Fetzige Musik gibt den Rhythmus dazu, bestimmt das Tempo der Stunde.
(Die Versicherungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten)
Brigitte Stahl

Mi ab 7.3.	**15 mal**	**Marktsteinach**
19.15-20 Uhr		
Kurs-Nr. SG 19		**18 €**

Gemüse vielseitig und gesund

Mit gefülltem Gemüse, Auflauf, Eintopf, Gratin und Soufflé wird die Vielfalt der verschiedenen Gemüsearten aufgezeigt. Schmorgerichte mit Käse, Spitzkohl und Kräutersahne, Champignonsoufflé, gratinierter Sellerie, Broccoli-Tomaten-Auflauf und vieles mehr.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)
Ingrid Bach

Mo am 19.3.	**1 mal**	**Schonungen**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SG 20		**8 €**

Salate für jede Gelegenheit

Der Sommer naht und die Grillfeiern häufen sich. Oft stellt man sich die Frage: Welchen Salat mache ich oder welchen bringe ich mit? Mal steht ein Festessen an, was für ein Salat passt zum Menü?
Ich möchte Ihnen ein paar Salate zeigen, die für jede Gelegenheit passend sind.
Materialkosten ca. 4,50 €, zahlbar im Kurs
Heike Gock

Mi am 9.5.	**1 mal**	**Schonungen**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SG 21		**8 €**

Schwanfeld (SF)

Anmeldung im Rathaus: Mittwoch, 7. Februar, 8-11.30 Uhr (Telefon ab 9 Uhr) und 15-17 Uhr.
Die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 8.2. bearbeitet.
Freitag, 9. Februar, 15-17 Uhr.
Vom 12. bis 16.2. und ab 26.2. zu den regulären Öffnungszeiten.
Vom 19. bis 23. 2. nur schriftiche Anmeldungen möglich (Rathaus ist nicht besetzt).
Bitte die Bankverbindung angeben.
Wir empfehlen, als Zahlungsart den Abbuchungsauftrag zu verwenden.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Kursort wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Vorträge finden im Bürgerzentrum in der Kirchgasse statt.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo 8-11.30 Uhr;
Mo+Mi+Fr 15-17 Uhr.
Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Forner, Tel.: 09384/97170, Fax: 09384/971725
E-Mail-Adresse: info@schwanfeld.de
Anschrift Rathaus: Rathausplatz 2, 97523 Schwanfeld.

Einzelveranstaltungen

Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattage-Kalender

Neben der reinen Gartenpraxis wird es immer wichtiger, auch die Lebenszusammenhänge der Pflanzen und Tiere zu verstehen. Die äußere Anschauung des Mineral-, Pflanzen-, und Tierreiches hat uns viele wichtige Erkenntnisse gebracht. Wenn wir hingegen auch die inneren Zusammenhänge des Lebens erfassen, so können wir in die Wirkungsmechanismen des Lebendigen eingreifen. Die Aussaattage sind uns nicht nur eine Hilfe bei unserer täglichen Gartenarbeit, sondern sie lassen uns den Zusammenhang mit den kosmischen Gegebenheiten erahnen. Rudolf Steiner: ‚Am Pflanzenwachstum ist der ganze Himmel mit seinen Sternen beteiligt'. Um dieser Aussage näher zu kommen und sie zu erfassen werden die kosmischen Zusammenhänge aufgezeigt.
Der Aussaatkalender von Maria Thun wird in seinen Grundzügen dargestellt und erläutert.
Bernd Händler

Mo am 12.3.		**Schwanfeld**
19.30 Uhr		**Bürgerzentrum**
Nr. SF 01		**2 € Eintritt**

Kulturfahrt nach München

Tagesfahrt.
Veranstalter: Heimat- und Kulturverein Schwanfeld.
Sa am 28.4.
Nähere Informationen im Rathaus.
Anmeldung ab sofort möglich.

Nr. SF 02

Naturkundliche Wanderung

Zum Kennenlernen der Pflanzen unserer Heimat.
Treffpunkt: Schwanfeld, Schulparkplatz.
Anmeldung nicht erforderlich.
Teilnahme kostenlos.
Fritz Roßteuscher

Sa am 7.7.		**Schwanfeld**
14-16.30 Uhr		
Nr. SF 03		**gebührenfrei**

Kurse

Textverarbeitung - Word

Themen:
Rahmen, Linien und Schattierungen; Erstellen von automatischen Aufzählungen und Nummerierungen; Bilder in den Text einfügen und bearbeiten; Kopf- und Fußzeilen; Tabellen erstellen, gestalten, Text sortieren; grafische Textgestaltung mit WordArt.
Auf Anregungen der Teilnehmer/innen kann eingegangen werden.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows. (Kenntnisse der Windows-Oberfläche, Umgang mit der Tastatur und Maus).
Bernadette Nuber

Di ab 27.2.	**5 mal**	**Schwanfeld**
18.30-21 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SF 04		**38,50 €**

Einführung in Powerpoint

PowerPoint, dient zur übersichtlichen Aufbereitung von Informationen. Nicht nur für den Beruf lässt sich dieses Programm nutzen, sondern auch im privaten Bereich, z.B. für Vereinsarbeit, für Geburtstage.
Inhalt: Erstellen einer Folienreihe; Einfügen von Grafiken, Sounds, Organigramme, Word Art, Diagramm; Hintergrundgestaltung für Folien und Bildschirmpräsentationen; Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten.
Erforderliche Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse, Word Grundkenntnisse.
Bernadette Nuber

Mi ab 7.3.	**3 mal**	**Schwanfeld**
18.30-21 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SF 05		**24 €**

Internet Einführung

Diese Abende sollen Ihnen einen Einblick in das World Wide Weg geben.
Sie lernen kennen:
wie funktioniert das ‚Surfen'; was sind Suchmaschinen; gefundene Informationen auf dem PC abspeichern, ausdrucken; Dateien downloaden; E-Mail schreiben, lesen und Dateien anfügen.
Bernadette Nuber

Mi ab 25.4.	**3 mal**	**Schwanfeld**
18.30-21 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SF 06		**30 €**

Französischer Konversationskurs (E)

Ein französischer Konversationskreis für Fortgeschrittene, die ihre Kenntnisse vertiefen möchten. Wir beschäftigen uns mit landeskundlichen, politischen und literarischen Texten, zum teil aus ‚Ecoute'. Kino- bzw. Theaterbesuche in französischer Sprache werden eingeplant.
Kristin Seiwert

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Schwanfeld**
19.30-21 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SF 07		**51,90 €**

Italienisch Grundstufe (E)

Andiamo avanti con Allegro 1, lezione 10.
Ursula Klein

Mi ab 14.3.	**15 mal**	**Wipfeld**
18-19.30 Uhr		**Feuerwehrhaus**
Kurs-Nr. SF 08		**51,90 €**

Italienisch Mittelstufe (E)

Lehrbuch: allegro 2, lezione 2
Ursula Klein

Mi ab 14.3.	**15 mal**	**Wipfeld**
19.30-21 Uhr		**Feuerwehrhaus**
Kurs-Nr. SF 09		**51,90 €**

Natur erleben: Frosch, Libelle, Wasserfloh und Co.

Für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren.
In kaum einem Lebensraum gibt es soviel zu entdecken wie im Gewässer. Ausgerüstet mit Kescher und Lupe geht es auf Entdeckungsreise: warum können Wasserschnecken von unten an der Wasseroberfläche und Wasserläufer obenauf laufen?; wer steckte in der papierartigen Hülle dort am Schilf?
Mit der Geschichte vom Laubfrosch und dem Goldfisch endet dieser erlebnisreiche Nachmittag.
Bitte robuste Schuhe, wetterfeste Kleidung, ausreichend Proviant, Zeckenschutz
Treffpunkt: Schwanfeld Sportheim
Wir treffen uns bei jedem Wetter.
Anmeldung erforderlich (bitte Zahl der Kinder angeben).
Susanne Gräfin Finckenstein

Sa am 5.5.	**1 mal**	**Schwanfeld**
14-17 Uhr		**Sportheim**
Kurs-Nr. SF 10	**7,50 € für 1 Erwachsenen mit Kind(ern)**	

Harmonische Gartengestaltung

Der Garten wird mit Feng Shui zur Oase der Harmonie und Entspannung. Er bringt kraftvolle Energie ins Haus und lässt uns wieder den Zugang zur Natur finden, die uns mit Vitalität und Lebensfreude auftankt.
Nach einem theoretischen Einstieg werden anhand der mitgebrachten Bilder oder Pläne vom eigenen Garten praktische Fragen bearbeitet.
Die Dozentin ist Diplom-Gartenplanerin.
Angelika Höher

Mo am 19.3.	**1 mal**	**Schwanfeld**
19.30-22 Uhr		**Bürgerzentrum**
Kurs-Nr. SF 11		**7,50 €**

Homöopathie für Fortgeschrittene

Fortsetzung des Einführungskurses im letzten Semester.
Theoretische und praktische Einführung in die Homöopathie. An verschiedenen chronischen und akuten Krankheitsbildern (Husten, Schnupfen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Erkrankungen, Blasenbeschwerden) wird die Wirkung von homöopathischen Mitteln erläutert.
Die Dozentin ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie.
Der Kurs findet einmal pro Monat statt, jeweils mittwochs. Insgesamt 6 Treffen.
Die Termine werden am ersten Kursabend abgesprochen.
Dr. Sonja Prexler-Schwab

Mi ab 14.3.	**6 mal**	**Schwanfeld**
20-22 Uhr	**(1 mal pro Monat)**	
Kurs-Nr. SF 12		**25 €**

Gesprächskreis Homöopathie - Thema: Wechseljahre

Für Interessierte, die bei der Dozentin bereits den Anfänger- und Fortgeschrittenenkurs absolviert haben.
Dr. Sonja Prexler-Schwab

Mi am 20.6.	**1 mal**	**Schwanfeld**
20-22.30 Uhr		
Kurs-Nr. SF 13		**7 €**

Ein Tag Entspannung mit Qigong

Qigong, die ‚chinesische Kunst der Meditation in der Bewegung', ist ein ganzheitliches Entspannungsverfahren, das durch langsam fließende Bewegungen Körper und Geist harmonisiert. Qigong ist ein wichtiger Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin und kann sowohl das körperliche Wohlbefinden fördern, als auch der Gesundheitsvorsorge dienen.
An diesem Tag werden verschiedene Übungen aus dem bewegten und dem stillen Qigong sowie einfache Selbstmassagetechniken vorgestellt.
Qigong ist für Menschen jeden Alters geeignet.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
(Materialkosten ca. 1 €, zahlbar im Kurs)

Brigitte Berninger

Sa am 12.5.	**1 mal**	**Schwanfeld**
9.30-16.30 Uhr		**Bürgerzentrum**
Kurs-Nr. SF 14		**18,50 €**

Wirbelsäulengymnastik

Wirbelsäulengymnastik zur Kräftigung der gesamten Muskulatur in Verbindung mit rückengerechten wirbelsäulenschonenden Übungen.
- Schulung der Koordination
- Aufrechterhaltung und Förderung der Wirbelsäulenbeweglichkeit sowie daran angrenzender Gelenke
- Kräftigung der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken)
- Dehnung der verkürzten Muskulatur
- Erlernen von rückenschonenden Alltagsbewegungen (bücken, heben, tragen).

André Müller

Mi ab 28.2.	**12 mal**	**Schwanfeld**
19-20 Uhr		**Hauptschule, Turnhalle**
Kurs-Nr. SF 15		**28 €**

Vegetarisch kochen - es geht auch ohne Fleisch

Durch gesunde Ernährung können viele Erkrankungen vermieden werden. Dabei spielt die vegetarische Ernährung eine wichtige Rolle. Einige Tage in der Woche sollten Sie diese gesunde Kost genießen. Freuen Sie sich auf Reispfanne, Lauchstrudel, Gemüsepuffer, Eier in Gemüsesoße, Spinat-Kräuterbraten oder andere Köstlichkeiten.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet).

Ingrid Bach

Mi am 18.4.	**1 mal**	**Schwanfeld**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SF 16		**8 €**

Töpfern

Nach eigenen Vorstellungen werden verschiedene Dekorations- oder Gebrauchsgegenstände für Haus und Garten gearbeitet und am 3. Kursabend glaciert.
(Material- und Brennkosten werden im Kurs berechnet)

Helga Forner

Di 6.3., 19.30-21.45 Uhr	**Schwanfeld**
Mi 7.3., 19.30-21.45 Uhr	**Bürgerzentrum**
Di 27.3., 18-21 Uhr	
Kurs-Nr. SF 17	**17,50 €**

Blumenkind - Rose

Die Rose kann in vielen Farben hergestellt werden, wie z. B. rosa oder dunkelrot. Das Blumenkind ist ca. 12 cm groß und wird aus Schafwolle und Filz hergestellt. Die Blume hält das Blumenkind in der Hand. Mitzubringen sind Nähutensilien.
Die Materialkosten betragen 3 €, zahlbar im Kurs.

Christine Klein

Do am 8.3.	**1 mal**	**Schwanfeld**
19-22 Uhr		**Bürgerzentrum**
Kurs-Nr. SF 18		**9,50 €**

Gänseliesel und Gänse

Die Gänseliesel ist eine ca. 12 cm große Figur. Gearbeitet wird sie aus Schafwolle und Filz. Für die Gänse wird ein Gestell hergestellt, das mit Märchenwolle umwickelt wird. Mitzubringen sind Nähutensilien.
Materialkosten für die Gänseliesel und 3 Gänse: 6 €.

Christine Klein

Mi 28.3., 19.30-22 Uhr	**Schwanfeld**
Do 29.3., 19.30-22 Uhr	**Bürgerzentrum**
Kurs-Nr. SF 19	**16 €**

Ostergesteck

Wir fertigen ein Ostergesteck für drinnen oder draußen, das evtl. auch mit frischen Topfpflanzen ausgeschmückt werden kann.

Ingeborg Strobel

Mi am 21.3.	**1 mal**	**Schwanfeld**
19-21.15 Uhr		**Grundschule Werkraum**
Kurs-Nr. SF 20		**5,50 €**

Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Schwanfeld

Lustige Osterbäckerei

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren
In diesem Kurs wollen wir mit Hefe- und Quark-Öl-Teig backen. Osterbrezeln aus dem Schwarzwald, hübsche Osterhäschen sowie kleine Mohnkränze. Alles Gebäck, das nicht nur lecker schmeckt, sondern auch hübsch aussieht und sich prima verschenken lässt.
Am Ende des Kurses räumen wir gemeinsam die Küche auf.
(Materialkosten 5 €, zahlbar im Kurs).

Diana Hick

Sa am 17.3.	**1 mal**	**Schwanfeld**
9.30-12.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SF 21		**7,50 €**

Kochen für Kinder mit Gewichtsproblemen

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren.
Bist du auch ein Freund von Burger & Co.? Dabei muss leckeres Essen gar nicht immer ungesund und vor allem fett sein. In diesem Kurs sollt ihr alternative Zubereitungsformen für Lieblingsessen wie panierte Schnitzel, Pizza etc. kennen lernen.
Natürlich dürfen dabei auch Süßspeisen nicht zu kurz kommen. Wir bereiten an jedem Kurstag ein Dreigänge-Menu zu, das jedes Schlemmer-Herz höher schlagen lässt, nicht aber die Anzeige auf der Waage.
Nach dem Kochen und Essen räumen wir gemeinsam die Küche auf.
(Materialkosten 12 €, zahlbar im Kurs).

Diana Hick

Sa ab 16.6.	**3 mal**	**Schwanfeld**
9.30-12.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SF 22		**22,50 €**

Chinesicher Kochkurs

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren.
Wollt ihr eure Eltern einmal mit einem ganz besonderen Essen überraschen?!
Dann kocht ihnen doch einmal ein chinesisches Menu, das ist gar nicht so schwer.
In diesem Kurs bereiten wir eine süß-saure Suppe zu. Als Hauptspeise gibt es Chop-Suey mit Cashewkernen und Sate-Stäbchen mit Erdnusssoße.
Das ganze rundet ein chinesischer Obstsalat als Nachspeise ab.
Nach dem Kochen und Essen räumen wir gemeinsam die Küche auf.
(Materialkosten 5 €, zahlbar im Kurs).

Diana Hick

Sa am 19.5.	**1 mal**	**Schwanfeld**
9.30-12.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SF 23		**7,50 €**

Malen für Kinder

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 14 Jahren.
Zuerst zeichnen wir mit Bleistift, dann arbeiten wir mit Buntstiften, Wasserfarben und mit anderen Materialen (z. B. mit Wachsmalkreide, Kohle und Kreide) weiter.

Andrea Eichelbrönner

Fr ab 27.4.	**4 mal**	**Schwanfeld**
15-16.30 Uhr	**(nicht am 11.5.)**	**Bürgerzentrum**
Kurs-Nr. SF 24		**16 €**

Kinderkurs: Mohnblumenkind

Ein Kurs für Kinder ab ca. 9 Jahren.
Wir arbeiten ein einfaches, rundes Mohnkind, aus Schafwolle und Filz. Die Mohnblüte wird auf dem Kopf angebracht, Der Umgang mit Nadel und Faden sollte bekannt sein.
Mitzubringen sind Nadeln, roter und grüner Faden, sowie eine Schwere.
Materialkosten für ein Kürbiskind 2 €, zahlbar im Kurs.

Christine Klein

Fr am 9.3.	**1 mal**	**Schwanfeld**
16-18 Uhr		**Bürgerzentrum**
Kurs-Nr. SF 25		**7 €**

Schwebheim (SH)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung.
Veranstaltungen in der Volksschule, wenn nicht anders vermerkt.
Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr,
Mo, Mi, Do 13-17 Uhr.
Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Klenk, Tel.: 09723 / 910118, Fax: 09723 / 910133
E-Mail-Adresse: doris-klenk@schwebheim.de
Anschrift Rathaus: Kirchplatz 2, 97525 Schwebheim

Einzelveranstaltungen

Regionale Energietage

Wir helfen Ihnen, Energie und damit Geld zu sparen!
Sie erhalten Informationen über erneuerbare Energien, Solartechnik, Photovoltaik, Erdwärme, Dämmung/Isolation, Neueste Heiztechniken, Finanzierung/Förderung, Wärmebildanalysen.
Es werden interessante Fachvorträge zu einzelnen Themen angeboten.
Die Energietage sind eine Veranstaltung der Interkommunalen Allianz „Schweinfurter Mainbogen", in der die Gemeinden Schwebheim, Gochsheim, Sennfeld, Grettstadt, Grafenrheinfeld und Röthlein zusammen geschlossen sind.
Veranstaltungsort: Sennfeld Frankenhalle
Samstag, 3.2., 10-17 Uhr
Sonntag, 4.2., 10-17 Uhr
Weitere Informationen erhalten Sie im Rathaus und in der Tagespresse

Nr. SH 01

Olaf Gulbransson und seine Bedeutung für den Kirchenbau im 20. Jahrhundert

Der Begegnung mit dem genialen Architekten Olaf Andreas Gulbransson ist dieser Vortrag gewidmet. Der durch einen Unfall 45-jährig aus seinem Leben Gerissene hat in Deutschland 33 Kirchen entworfen, darunter neben Schwebheim in Poppenlauer (Innenraum), Schweinfurt/Bergl (Auferstehungskirche) und St. Salvator (Innenraum).
Der Referent Prof. Dr. Poscharsky hatte an der Universität Erlangen den Lehrstuhl für Christliche Archäologie und Kunstgeschichte; er ist evang. Theologe und der Verfasser des Buches „Kirchen von Olaf Andreas Gulbransson".
(In Zusammenarbeit mit dem Ortsgeschichtlichen Arbeitskreis Schwebheim und der Evang. Kirchengemeinde Schwebheim)
Prof. Dr. Peter Poscharsky
Mo am 12.2.07 **Schwebheim**
19.30 Uhr **Mehrzweckhalle**
Anmeldung nicht erforderlich

Nr. SH 02 **Eintritt 2,50 €**
Schüler/Studenten/Arbeitslose 1 €

„Alte Liebe rostet nicht"

(In Zusammenarbeit mit der Eigenheimer-Vereinigung Schwebheim anlässlich des Blumenschmuck-Wettbewerbs)
Von Kletterrosen und Weinreben am Haus, Lilien, Dahlien und Hortensien in den Gärten.
Heinz Müller
Sa am 3.3. **Schwebheim**
19 Uhr **Mehrzweckhalle**

Nr. SH 03 **Eintritt frei**

Wege in die Zukunft

Mit dem Elektroauto zur Energieautonomie.
Elektroauto bzw. Antriebe bekommen dann einen hohen Stellenwert wenn der Strom in hauseigenen Blockheizkraft- oder Photovoltaikanlagen selbst produziert wird.
In Zusammenarbeit mit dem Agenda Arbeitskreis Energie der Gemeinde Schwebheim.
Tomi Engel
Di am 13.3. **Schwebheim**
19.30 Uhr **Mehrzweckhalle**

Nr. SH 04 **2 € Eintritt**

Wald und Lebensraum. Naturschutz und Forstwirtschaft

Die Ansprüche der Menschen an den Wald sind vielfältig: Manche schätzen ihn als Kulisse für ihre Sport- und Freizeitaktivitäten, einige haben den Wald im Zuge gestiegener Energiepreise als Rohstoffquelle wiederentdeckt. Andere wiederum fürchten, dass mit einer intensiven Nutzung seltene Arten auf der Strecke bleiben.
Doch der Wald spricht auch den Menschen selbst, seine Sinne, seine Seele ganz direkt an. Der Vortrag will die Wahrnehmung dafür schärfen, dass der Wald nicht nur Holzacker und Biotop, sondern auch eine Art ‚Psychotop' ist.
In der daran anschließenden Diskussion sollen die Konsequenzen beleuchtet werden, die sich daraus für die Waldgestalter ergeben.
Andreas Leyrer
Mi am 14.3. **Schwebheim**
19.30 Uhr **Mehrzweckhalle**

Nr. SH 05 **Eintritt frei**

„... bis ins letzte durchgestaltete Schlichtheit"

Zur Bau- und Kunstgeschichte der Auferstehungskirche.
Am Ostermontag 1957 wurde in Schwebheim die neue Kirche eingeweiht. Vorher war dem Architekten und Kirchenbaumeister die schwierige Aufgabe gestellt worden, die aus dem Jahr 1576 stammende Dorfkirche um das Doppelte zu vergrößern und dabei ihre Substanz zu erhalten. Wie er das Problem löste, welche Elemente er dabei verwendete, um Alt und Neu harmonisch zu verbinden und wie er Theologie am Bau realisierte zeigt vor Ort der Kunsthistoriker und Leiter des Städt. Kulturamtes Schweinfurt.
(In Zusammenarbeit mit dem Ortsgeschichtlichen Arbeitskreis Schwebheim und der ev.-luth. Kirchengemeinde Schwebheim)
Dr. Erich Schneider
Mo am 19.3. **Schwebheim**
19.30 Uhr **Auferstehungskirche am Plan**
Anmeldung nicht erforderlich

Nr. SH 06 **Eintritt 2,50 €**
Schüler/Studenten/Arbeitslose 1 €

Der Unkenbach und seine Entwicklung im Spannungsfeld zwischen Ökonomie und Ökologie

Das Referat bezieht sich auf die Gemarkung von Schwebheim.
(In Zusammenarbeit mit den Naturfreunden Schwebheim)
Felix Wagensonner
Do am 22.3. **Schwebheim**
19.30 Uhr **Naturfreundehaus Jugendraum**

Nr. SH 07 **2 € Eintritt**

Wald als Lebensraum. Hartholzauenwald Elmuß

Exkursion zum Kennen lernen der Pflanzen und Bäume.
Treffpunkt: Röthlein Rathaus
Teilnahme kostenlos.
Keine Anmeldung.
Julia Fischer
Sa am 24.3. **Röthlein**
14-16.30 Uhr

Nr. SH 08 **gebührenfrei**

Ökosystem Fließendes Gewässer am Beispiel des Unkenbach

In Zusammenarbeit mit AKAN.
Josef Bernard
Mi am 28.3. **Schwebheim**
19.30 Uhr **Mehrzweckhalle**

Nr. SH 09 **Eintritt frei**

50 Jahre Auferstehungskirche Schwebheim

Ausstellung.
Diese Ausstellung soll dem Besucher Einblicke in die heimatliche Kirchengeschichte bieten, aus der die enge Verflechtung kirchlicher und weltlicher Kräfte , Absichten und Ereignisse erkennbar wird. Wahrzunehmen gilt es auch, wie christlicher Glaube durch die Theologie am Bau Gestalt gewinnt. Anhand von Originaldokumenten, alten Bildern und den Bauplänen (einschließlich vieler Detailskizzen) des genialen Kirchenbaumeisters Olaf Gulbransson soll das Werden der neuen Kirche sowie die Umgestaltung des historischen Dorfkern ersichtlich werden. Wie Kinder und Jugendliche das Kirchenensemble sehen, erleben wir durch die Bilder der Schwebheimer und Sennfelder Schüler (Grundschule und Hauptschule, Heideschule zur Lernförderung). Mit farbenfrohen Bildern ist eine Zeitaufnahme entstanden, haben alte und neue Kirche Aussagen zu Gotteshäusern initiiert.
(In Zusammenarbeit mit dem Ortsgeschichtlichen Arbeitskreis Schwebheim und der ev.-luth. Kirchengemeinde Schwebheim)
Eröffnung der Ausstellung:
Regionalbischof Helmut Völkel / Dr. Erich Schneider
Mo am 9.4. **Schwebheim**
11 Uhr **Alte Kirche am Plan**
Anmeldung nicht erforderlich

Nr. SH 10 **Eintritt frei**

Wald als Lebensraum

Exkursion in den **Waldbereich Esbachholz** zum Kennenlernen der Pflanzen und Bäume und der wertvollen Waldsäume.
Treffpunkt: Flurbereinigungsdenkmal in Schwebheim.
Keine Anmeldung. Teilnahme kostenlos.
Arno Ludwig
Sa am 5.5. **Schwebheim**
14 Uhr

Nr. SH 11 **gebührenfrei**

Sozialhilferegress und Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern

Die Veranstaltung befasst sich mit zwei Themenbereichen, die zuletzt trotz Einführung der Pflegeversicherung eine immense praktische Bedeutung gewonnen haben und deren Relevanz dennoch den Betroffenen erst spät, dann aber um so heftiger bewusst wird.
Inhalt der Veranstaltung sind folgende Themenkomplexe:
Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflegerechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke, Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.
Der Referent ist Rechtsanwalt mit den Tätigkeitsschwerpunkten Familien- und Erbrecht.
Thomas Wolfrum
Di am 8.5. **Schwebheim**
19.30 Uhr **Mehrzweckhalle**

Nr. SH 12 **Eintritt frei**

„Gottesdienst im Grünen“

Flurgottesdienst mit Pfarrerin Susanne Rosa an der Flureiche am „Stöckiger See“ **mit anschließender Naturbetrachtung.**
(In Zusammenarbeit mit der Gruppe ökabs Schwebheim)
Donnerstag (Christi Himmelfahrt) 17.5., 9.30 Uhr, an der Flureiche.
Sie finden den „Stöckiger See“, wenn sie die Schulstraße Richtung Süden über die Grettstadter Straße hinweg Richtung Spiesheimer Wald gehen. Für Ortsunkundige ist um 9.10 Uhr Treffpunkt an der Schwebheimer Auferstehungskirche.
Keine Anmeldung.

Nr. SH 13

Auf dem Weg zum naturnahen Wald

Exkursion in den Kapitelwald bei Grafenrheinfeld.
In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz -Kreisgruppe Schweinfurt-
Der Wald im Schweinfurter Becken wird, abhängig von den jeweiligen Bedürfnissen der Menschen, seit vielen Jahrhunderten intensiv genutzt. Der Waldaufbau und das Waldbild haben sich dadurch oft weit vom früheren Naturwald entfernt.
Heute wird versucht, den Wald im Rahmen der Bewirtschaftung wieder naturnäher zu gestalten, um ihn ökologisch stabil und ökonomisch leistungsfähig zu erhalten. Bei einem Spaziergang durch den Kapitelwald der Gemeinde Grafenrheinfeld soll die Wahrnehmung der Teilnehmer dafür geschärft werden, wie sich der Wald dadurch langsam, aber nachhaltig verändert.
Bitte an festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung denken.
Treffpunkt: Naturfreundehaus Schwebheim.
Keine Anmeldung. Teilnahme kostenlos.
Andreas Leyrer
Sa am 19.5. **Schwebheim**
14.30 Uhr **Naturfreundehaus**

Nr. SH 14 **gebührenfrei**

Exkursion nach Sennfeld

(In Zusammenarbeit mit dem Ortsgeschichtlichen Arbeitskreis Schwebheim)
Mit dem Fahrrad bzw. auf dem Planwagen führt der Weg durch das ehemals „kaiserliche unmittelbare freie Reichsdorf“. Neben den beiden Kirchen, dem Rathaus und den wenigen erhaltenen historischen Gebäuden in der Dorfmitte sind das Seekreuz und Bad Sennfeld weitere Stationen dieser Exkursion.
Führung: Pfarrer i.R. Martin Pöschel, Bürgermeister Emil Heinemann
So am 20.5., 14 bis 16 Uhr
Treffpunkt: Sennfeld am Plan vor der evang. Kirche
Unkostenbeitrag: 2,50 € für Erwachsene, 1 € für Schüler/Studenten/Arbeitslose.
Anmeldung bis spätestens 18.5. bei Günther Birkle (Tel.: 09723/1826) oder im Rathaus Schwebheim (Tel.: 09723/910118).

Nr. SH 15

Der Wald als Lebensraum

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Ortsgruppe Gerolzhofen.
Exkursion im Wald von Drittelholz und Holzspitze Gemarkung Sulzheim.
Treffpunkt: Bei den 3 Eichen an der Straße zwischen Grettstadt und Sulzheim.
Nähere Information erhalten Sie in der Volkshochschule Gerolzhofen.
Erich Rößner
Sa am 2.6. **Grettstadt/Sulzheim**
15 Uhr

Nr. SH 16 **gebührenfrei**

Wanderung im Schwebheimer Kräutergarten

Exkursion.
Kräuter im Anbau und am Wegesrand.
Hans Fischer
Donnerstag (Fronleichnam) 7.6., 9-ca. 12 Uhr
Treffpunkt: Rathaus Schwebheim
Keine Anmeldung, Teilnahme kostenlos

Nr. SH 17 **gebührenfrei**

Wald als Lebensraum

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz, Kreisgruppe Schweinfurt.
Das Riedholz, der Wald in der Unkenbachaue mit dem Naturwaldreservat und den wertvollen Pflanzenbeständen.
Treffpunkt: Schwebheim, Unterstellhäuschen am Unkenbach.
Keine Anmeldung. Teilnahme kostenlos.
Fritz Roßteuscher
Mi am 13.6. **Schwebheim**
17.30 Uhr

Nr: SH 18 **gebührenfrei**

Wald als Lebensraum

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz; Kreisgruppe Schweinfurt:
Exkursion in das **Naturschutzgebiet Spitalholz** zum Kennenlernen dieses aus floristischer und vegetationskundlicher Sicht interessanten Waldbereiches, der zu den wertvollsten in Nordbayern gerechnet wird.
Treffpunkt: Schwebheim, Wiese an der Zufahrt zum Flugplatz Schweinfurt
Anmeldung erforderlich.
Erich Rößner
Sa am 30.6. **Schwebheim**
14 Uhr

Nr. SH 19 **3 €**

Das Kirchplatzensemble

„Der Kirchplatz von Schwebheim gilt als einer der letzten einigermaßen ländlich gebliebenen Dorfplätze in einem weiten Umkreis von Schweinfurt. Seine Mitte wird vom Rathaus sowie insbesondere von dem Ensemble aus der protestantischen Pfarrkirche von 1576 und der 1956/57 von Olaf Gulbransson errichteten Auferstehungskirche dominiert“ (Erich Schneider).
Im Rahmen des Mainbogen-Erlebnistages finden zu jeder vollen Stunde sachkundige Führungen statt (Stefan Bonawitz, Richard Ludwig, Fritz Roßteuscher, Dr. Erich Schneider). Es werden einerseits die einzigartige Verbindung von Alt und Neu verdeutlicht und andererseits Einblicke in die Baugeschichte sowie die sakralen Aussagen der Kirchen gegeben.
(In Zusammenarbeit mit dem Ortsgeschichtlichen Arbeitskreis Schwebheim)
So am 19.8. **Schwebheim**
11 bis 17 Uhr **Am Plan**
Anmeldung nicht erforderlich. Teilnahme kostenlos.

Nr. SH 20 **Eintritt frei**

10. Historische-ökologische Wanderung: Der Unkenbach

(In Zusammenarbeit mit dem Ortsgeschichtlichen Arbeitskreis Schwebheim)
Diese Tagestour beginnt in Michelau (Kath. Karatiekirche von Balthasar Neumann), führt zur Quelle des Unkenbachs (Naturschutzgebiet Eichholz). Entlang des Gewässers geht es nach Bischwind (Pfarrkirche St. Wendelin), Vögnitz (einst Pfründegut des Würzburger Domkapitels), Mönchstockheim (nachgotische Kirche aus dem 16. Jh.).Vorbei an den Gipshügeln zieht der Weg nach Schwebheim.
Führung: Josef Bernard (Arbeitskreis Arten- und Naturschutz), Longin Mößlein (Kreisheimatpfleger), Günther Birkle.
So 26.8., 9 bis ca. 17/17.30 Uhr
Treffpunkt: Michelau Kirche
Es können auch Teilstrecken mitgewandert werden. PKW-Rücktransport (Schwebheim-Michelau) wird organisiert.
Unkostenbeitrag: 3 € für Erwachsene, 1 € für Schüler/Studenten/Arbeitslose.
Anmeldung bei Günther Birkle (Tel.: 09723/1826) oder im Rathaus Schwebheim (Tel.: 09723/910118) bis 24.8.

Nr. SH 21 **3 €**
Schüler/Studenten/Arbeitslose 1 €

Kulturwochen 2007 der Gemeinde Schwebheim

Januar bis Mai 2007

„Mythischer Zauber Afrikas“
Auszüge aus dem Buch „Nelson Mandelas schönste afrikanische Märchen“ in einer einmaligen Kombination aus Lesung und Musik.
Fr am 26.1., 19.30 Uhr
Schwebheim Bürgerhaus, Oberer Saal (Hauptstr. 28)

„So zärtlich war Suleyken“ von Siegfried Lenz
Eine Lesung mit Peter Hub.
Fr am 9.2., 19.30 Uhr
Schwebheim Bürgerhaus, Oberer Saal (Hauptstr. 28)

Kindertheater RatzFatz
„Montragur“
So am 4.3., 15 Uhr
Schwebheim Bürgerhaus, Oberer Saal (Hauptstr. 28)

„Ladylike“ vier Ladies mit Swing
Schwungvolle Lieder aus Pop und Swing der 20er bis 40er Jahre.
Sa am 17.3., 20 Uhr
Schwebheim Bürgerhaus, Oberer Saal (Hauptstr. 28)

„Wirtshaussingen“
Mit Toni Götschl und Jürgen Elsen.
Fr am 13.4., 19.30 Uhr
Schwebheim Bürgerhaus, Oberer Saal (Hauptstr. 28)

„Frisch, frech, fränkisch, frei – s’is alles dabei“
Ein Programm zum Lachen und zum Wein von den Schwebheimer Theaterkracken.
Fr am 20.4., 19.30 Uhr
Sa am 21.4., 19.30 Uhr
Fr am 27.4., 19.30 Uhr
Sa am 28.4., 19.30 Uhr
Schwebheim Bürgerhaus, Oberer Saal (Hauptstr. 28)

„Jazzfrühstück“
Mit der Take4-Combo.
So am 13.5., 10 bis 13 Uhr
Schwebheim Bürgerhaus, Oberer Saal (Hauptstr. 28)

Ausführliches Programm und nähere Informationen zu den Kulturwochen erhalten Sie im Rathaus von Schwebheim.

Nr. SH 22

Kurse

EDV: Einführung in Windows

Die Benutzeroberfläche Windows, die gerne als eigenes Betriebssystem bezeichnet wird, ist mittlerweile Standard auf dem PC-Sektor. Jedoch ist in dieser Benutzeroberfläche so viel an Information und ‚Programmen‘ integriert, dass es schwierig werden kann, den Überblick zu behalten.
Inhalte: Arbeiten mit der Maus, Arbeitsplatz (=Desktop), Task-Leiste, Dateien und Ordner, Fenstertechnik, Dateiorganisation, Arbeiten mit dem Explorer, Arbeiten mit den verschiedenen integrierten Programmen, Gestaltung der Arbeitsoberfläche, Sofortzugriff auf Programme und Dienste, Systemeinstellung und -kontrolle.
Zu allen Punkten werden praktische Übungen gemacht.
Erforderliche Vorkenntnisse: keine.
Materialkosten 3,50 €, zahlbar im Kurs.
Andrea Hammer

Di ab 6.3.	**5 mal**	**Sennfeld**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SH 25		**46 €**

Einführung in die Textverarbeitung mit Word

Die am meisten verbreitete Textverarbeitungssoftware wird vorgestellt und erklärt.
Inhalte: Funktionsweise einer Textverarbeitung, Grundlagen der Fenstertechnik, Zeichen- und Absatzformatierungen, Initiale, Rahmen, Linien, Schattierungen, automatische Nummerierung und Aufzählung, Trennhilfe, Rechtschreibkontrolle, Kopf- und Fußzeilen, Einbinden von Cliparts und Sonderzeichen in den Text.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows. (Kenntnisse der Windows-Oberfläche, Umgang mit der Tastatur und Maus).
Kursunterlagen (ca. 13 €) können im Kurs erworben werden.
Andrea Hammer

Di ab 8.5.	**5 mal**	**Sennfeld**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SH 26		**46 €**

Textverarbeitung - Auffrischungskurs

Intensivkurs.
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die ihre schon einmal erworbenen Kenntnisse in Word auffrischen und erweitern möchten.
Inhalte:
Wiederholen und vertiefen der Grundkenntnisse von Word. Tabellen und Tabulatoren. Umschläge und Etiketten mit Seriendruck. Einfügen von Daten aus anderen Programmen (Excel, Outlook). Grafische Gestaltung von Texten.
Auf spezifische Fragen der Teilnehmer/-innen wird eingegangen.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word.
Andrea Hammer

Sa 23.6., 9-12; 13-16 Uhr	**Sennfeld**
So 24.6., 9-12; 13-16 Uhr	**Hauptschule**
Kurs-Nr. SH 27	**37 €**

Keine Angst vor dem Computer - Einführung am Nachmittag

Ein Kurs besonders für Seniorinnen und Senioren.
Sie haben einen Computer und möchten sich einen Überblick über die Arbeit mit diesem ‚neuartigen‘ Gerät verschaffen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu!
Sie bekommen einen Überblick über die Eigenschaften und Möglichkeiten von Windows, erstellen eigene Dokumente (Briefe, Einladungen) und lernen, diese Dateien abzuspeichern und wieder zu bearbeiten. Außerdem werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Internets und der elektronischen Post (E-Mail) gezeigt. Sollten Sie spezielle Anliegen haben, werden diese gerne beantwortet.
Andrea Hammer

Di ab 6.3.	**5 mal**	**Sennfeld**
16-18.15 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SH 28		**35 €**

Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
Inhalte:
Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
Informationsbeschaffung im Internet
Suchmaschinen und wie man etwas findet
Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
Günstige Programme aus dem Internet.
Andrea Hammer

Di ab 8.5.	**5 mal**	**Sennfeld**
16-18.15 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SH 29		**35 €**

Internet-Einführung

Die ‚Datenautobahn‘ des Internet ist ein faszinierendes Medium mit einer Flut von Informationen, die abgerufen werden können. Doch da beginnen bereits die Probleme: Wie findet man was im Internet? Wie kommt man überhaupt ‚rein‘ ins Internet?
Inhalte: Voraussetzungen für den Zugang, Terminologie und Struktur des Internet, Adressenbildung im Internet, Grundfunktionen von Browsern, Suchen und Suchmaschinen, E-Mail und andere Dienste.
Viel Zeit zum praktischen Probieren ist eingeplant.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows.
(Materialkosten 2 €, zahlbar im Kurs).
In der Kursgebühr sind die Telefonkosten für die Internetnutzung enthalten.
Andrea Hammer

Di ab 26.6.	**2 mal**	**Sennfeld**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SH 30		**23 €**

Bestimmung von Blütenpflanzen

Mit praktischen Bestimmungsübungen und Einführung in die Systematik der Pflanzen.
Termine: 27.4., 11.5., 25.5., 8.6., 22.6., 6.7., 20.7., 3.8.
Anmeldung erforderlich!
Erich Rößner

Fr ab 27.4.	**8 mal**	**Schwebheim**
18-19.30 Uhr		**Naturfreundehaus**
Kurs-Nr. SH 31		**20 €**

Harmonische Gartengestaltung

Der Garten wird mit Feng Shui zur Oase der Harmonie und Entspannung. Er bringt kraftvolle Energie ins Haus und lässt uns wieder den Zugang zur Natur finden, die uns mit Vitalität und Lebensfreude auftankt.
Nach einem theoretischen Einstieg werden anhand der mitgebrachten Bilder oder Pläne vom eigenen Garten praktische Fragen bearbeitet.
Die Dozentin ist Diplom-Gartenplanerin.
Angelika Höher

Di am 6.3.	**1 mal**	**Schwebheim**
19.30-22 Uhr		**Mehrzweckhalle**
Kurs-Nr. SH 32		**7,50 €**

Literatur aktuell

Die Besprechung von Werken aus der italienischen Literatur wird fortgesetzt.
Elsa Morante, ‚La Storia.‘
Für Interessierte, die bereits den Literaturkurs im letzten Semester besucht haben.
Christa Wölfel

Mi ab 7.3.	**7 mal**	**Schwebheim**
9-10.30 Uhr	**(14-tägig)**	**Gemeindebibliothek**
Kurs-Nr. SH 33		**21 €**

Den Füßen auf der Spur - ein ‚Wohltag‘ für die Füße

Diesen Nachmittag werden wir ganz den Füßen widmen. Sie sind ein anatomisches Meisterwerk, das uns durchs Leben trägt. Leider werden sie oft vernachlässigt und fehl belastet, was zu Fußschmerzen und Verspannungen führen kann. Indem wir Wichtiges über ihre Anatomie erfahren, sie näher betrachten, sie massieren und in einfachen Übungen stärken, möchte ich Sie mit ihrem Fundament vertraut machen.
Mit Wissen und bewusstem Um-Gang gut zu Fuß!
Bitte Decke und bequeme Kleidung mitbringen.
Marianne Stegemann

Sa am 24.3.	**1 mal**	**Schwebheim**
14-17 Uhr		**Mehrzweckhalle**
Kurs-Nr. SH 34		**10 €**

Wohlbefinden durch Feldenkrais

Feldenkrais-Methode kann jeder ausüben, ob jung ob alt, beweglich oder unbeweglich, sportlich oder unsportlich, krank oder gesund. Die Übungen sind eine Art spielerische Selbsterfahrung mit dem eigenen Körper, die zu einer Zunahme der körperlichen und geistigen Flexibilität führt.
An diesem Tag werden sie ihren Körper auf der ‚Magischen Rolle' neu kennen lernen.
Bitte mitbringen: 2 Decken, Matte, Warme Socken, ein Kissen.

Robert Dresch

Sa am 28.4.	**1 mal**	**Schwebheim**
13-18 Uhr		**Mehrzweckhalle**
Kurs-Nr. SH 35		**17 €**

Wirbelsäulengymnastik

In diesem Kurs können Sie gezielt etwas für Dehnung, Kräftigung, Mobilisierung und Entspannung der Muskulatur rund um die Wirbelsäule tun.

Florian Stadler

Do ab 8.3.	**10 mal**	**Schwebheim**
18.30-19.30 Uhr		**Mehrzweckhalle**
Kurs-Nr. SH 36		**24 €**

Wirbelsäulengymnastik

wie SH 36

Florian Stadler

Do ab 8.3.	**10 mal**	**Schwebheim**
19.30-20.30 Uhr		**Mehrzweckhalle**
Kurs-Nr. SH 37		**24 €**

Wirbelsäulengymnastik

wie SH 36

Florian Stadler

Do ab 8.3.	**10 mal**	**Schwebheim**
20.30-21.30 Uhr		**Mehrzweckhalle**
Kurs-Nr. SH 38		**24 €**

Aquajogging

Für junge und junggebliebene Schwimmer.
Jogging und Gymnastik zu flotter Musik im Wasser. Ohne die Gelenke zu belasten wird die Kondition verbessert und die Körpermuskulatur gestärkt.
Schwimmgürtel kann im Kurs ausgeliehen werden, 5 € für die Kursdauer, zahlbar im Kurs.
Voraussetzung: Die Teilnehmer/-innen sollen schwimmen können.

Lydia Viernekes

Do ab 8.3.	**10 mal**	**Schwebheim**
18-19 Uhr		**Hallenbad**
Kurs-Nr. SH 39	**24 € plus 12 € für Schwimmbadgebühr**	

Aquajogging

wie SH 39

Lydia Viernekes

Do ab 8.3.	**10 mal**	**Schwebheim**
19-20 Uhr		**Hallenbad**
Kurs-Nr. SH 40	**24 € plus 12 € für Schwimmbadgebühr**	

Nordic-Walking. Einsteigerkurs

Nordic-Walking ist ein Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das - richtig angewandt - fast doppelt so effektiv ist wie Walking ohne Stöcke. Der richtige Sport für alle, die sich gerne an der frischen Luft aufhalten und gleichzeitig etwas für ihre Ausdauer und ihren Kreislauf tun wollen.
Für alle Interessierte, die das Angebot des TSV noch nicht in Anspruch genommen haben.
Erforderlich sind: Laufschuhe, wettergerechte Kleidung, Stöcke (können auch gegen Gebühr von 5 € für die Dauer des Kurses ausgeliehen werden - bitte vormerken lassen -)
Termine: 10.3., 17.3., 24.3., 31.3.
Treffpunkt: Schwebheim, Am Naturfreundehaus.

Elsbeth Förster

Sa ab 10.3.	**4 mal**	**Schwebheim**
8.30-10 Uhr		**Naturfreundehaus**
Kurs-Nr. SH 41		**18 €**

Fränkische Rundtänze

Ein Kurs zur Auffrischung und zur Einstimmung auf die Schwebheimer Kirchweih. Einführung in Walzer, Schottisch, Rheinländer und Dreischrittdreher.
Paarweise Anmeldung zweckmäßig.
20 € pro Paar
Termine: Mo 27.8., Mi 29.8., Mo 3.9., Mi 5.9.

Walter Richter

Mo und Mi ab 27.8.	**4 mal**	**Schwebheim**
19-21 Uhr		**Bürgerhaus (Arkadensaal)**
Kurs-Nr. SH 42		**20 € pro Paar**

Italienisch kochen

Lassen Sie sich verzaubern von den bekannten Vorspeisen, vielfältigen Nudel-, Fisch-, Gemüse- und Fleischgerichten und von traumhaften Süßspeisen. Freuen Sie sich auf Vitello Tonnato, Spaghetti mit Zucchini, Forellen auf Bozener Art, Tortellini al limone, Panna Cotta und vieles mehr.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet).

Ingrid Bach

Do am 15.3.	**1 mal**	**Sennfeld**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SH 43		**8 €**

Kochen für junge Leute: schnell und preiswert

Es werden Gerichte für den Alltag ausgewählt, die schnell zubereitet und preiswert zugleich sind. Suppen, Fleisch- und Fischspeisen, Aufläufe, Gemüse und Salate stehen auf dem Plan. Süßspeisen und ein schneller Nachtisch dürfen natürlich nicht fehlen.
Auch geeignet für junge Leute mit wenig Kocherfahrung.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)

Ingrid Bach

Do am 19.4.	**1 mal**	**Sennfeld**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SH 44		**8 €**

Salate für jede Gelegenheit

Der Sommer naht und die Grillfeiern häufen sich. Oft stellt man sich die Frage: Welchen Salat mache ich oder welchen bringe ich mit? Mal steht ein Festessen an, was für ein Salat passt zum Menü?
Ich möchte Ihnen ein paar Salate zeigen, die für jede Gelegenheit passend sind.
Materialkosten ca. 4,50 €, zahlbar im Kurs

Heike Gock

Mi am 20.6.	**1 mal**	**Sennfeld**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SH 45		**8 €**

Klöppel - Treff

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse im Klöppeln haben und einen Austausch ihrer Erfahrungen wünschen, um dadurch ihre Fertigkeiten zu erweitern.
Die Treffen finden jeweils am 1. Montag im Monat statt, ab 19 Uhr im Rathaus Schwebheim.
Termine: 5.2., 5.3., 2.4., 7.5., 4.6., 2.7., 6.8., 3.9.
Anmeldung nicht erforderlich, Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus. Tel.:09723/91010.

Kurs-Nr. SH 46	**gebührenfrei**

Stick - Treff

Für Interessierte, die bereits Grundkenntnisse im Sticken haben und einen Austausch ihrer Erfahrungen wünschen, um dadurch ihre Fertigkeiten zu erweitern.
Die Treffen finden jeweils an einem Dienstag im Monat statt, ab 19 Uhr, Rathaus Schwebheim.
Termine: 13.2., 13.3., 10.4., 15.5., 12.6., 10.7., 14.8., 11.9.
Anmeldung nicht erforderlich, Teilnahme kostenlos, Rückfragen im Rathaus, Tel.: 09723/91010.

Kurs-Nr. SH 47	**gebührenfrei**

Programm für Jugendliche

Eine Einrichtung der Gemeinde Schwebheim

Malen mit Acryl für Kinder

Im Kurs werden die Grundregeln der Malerei behandelt. Die Kinder erfahren anhand einfacher Beispiele, wie man mit Perspektive, Formen und Proportionen umgeht. Es entstehen 2 Bilder mit Acrylfarben auf Leinwänden (‚mein Lieblingstier' und ‚Obstteller').
Der Kurs ist geeignet für Kinder im Grundschulalter.
(Materialkosten werden im Kurs bezahlt).

Mirek Bednarsky

Mo ab 5.3.	**4 mal**	**Schwebheim**
15-16.30 Uhr		**Grundschule**
Kurs-Nr. SH 48		**16 €**

Schiffsmodellbau, Flugmodellbau, Werken mit Holz

Rudolf Meinhardt
Do 17-19 Uhr
Schwebheim, Grundschule Werkraum
Anmeldung nicht erforderlich. Teilnahme kostenlos.

Kurs-Nr. SH 49

Sennfeld (SE)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar (8-12 Uhr), in der Gemeindeverwaltung.
Veranstaltungen in der Hauptschule (wenn nicht anders vermerkt).
Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo, Di, Mi, Fr 8-12 Uhr.
Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Winkler, Tel.: 09721/765124, Fax: 09721/765150
E-Mail-Adresse: buergerdienst@sennfeld.de
Anschrift Rathaus: Hauptstr. 11, 97526 Sennfeld

Einzelveranstaltungen

Regionale Energietage

Wir helfen Ihnen, Energie und damit Geld zu sparen!
Sie erhalten Informationen über erneuerbare Energien, Solartechnik, Photovoltaik, Erdwärme, Dämmung/Isolation, Neueste Heiztechniken, Finanzierung/Förderung, Wärmebildanalysen.
Es werden interessante Fachvorträge zu einzelnen Themen angeboten.
Die Energietage sind eine Veranstaltung der Interkommunalen Allianz „Schweinfurter Mainbogen“, in der die Gemeinden Sennfeld, Gochsheim, Schwebheim, Grettstadt, Grafenrheinfeld und Röthlein zusammen geschlossen sind.
Veranstaltungsort: Sennfeld Frankenhalle
Samstag, 3.2., 10-17 Uhr
Sonntag, 4.2., 10-17 Uhr
Weitere Informationen erhalten Sie im Rathaus und in der Tagespresse

Nr. SE 01

Feuerzangenbowle & Co

Peter Hub liest und spielt Geschichten zum Lachen und Schmunzeln. Szenen aus der berühmt-berüchtigten Feuerzangenbowle sind ebenso dabei wie lustige und illustre Geschichten und Gedichte aus dem Tier- und Märchenreich und natürlich spritzig-witzige Texte über die Liebe - dargestellt, gelesen und vorgetragen in Peter Hubs ganz eigenen Art.
Peter Hub

Mi am 7.3.	**Sennfeld**
19.30 Uhr	**Bürgersaal, Alte Schule**
Nr. SE 02	**Eintritt frei**

Alles wächst mir über den Kopf

Im Kampf gegen die Kraftfresser.
Es sind die vielen kleinen Dinge des Alltags, die uns die meiste Kraft kosten. Aber unser Leben wird nicht besser durch Viel-Tun sondern dadurch das richtige zu tun.
Ursula Lux

Mi am 14.3.	**Sennfeld**
19.30 Uhr	**Bürgersaal, Alte Schule**
Nr. SE 03	**Eintritt frei**

Die „Jungen Sennfelder“

Konzert
Leitung: Alexander Kneuer

Sa am 24.3.	**Sennfeld**
20 Uhr (Einlass 19 Uhr)	**Frankenhalle**
Nr. SE 04	**Eintritt frei**

Opposition vom Dienst. Von den Herausforderungen der Pubertät

Urplötzlich sind die ‚lieben Kleinen‘ aufsässig, rebellieren gegen alles und jeden und lautstarke Auseinandersetzungen stehen fast schon auf der Tagesordnung. Kein Grund zur Beunruhigung: Ihr Kind ist in der Pubertät und entwickelt sich völlig gesund.
(In Zusammenarbeit mit der Hauptschule Sennfeld)
Ursula Lux

Mi am 28.3.	**Sennfeld**
19.30 Uhr	**Hauptschule**
Nr. SE 05	**Eintritt frei**

Geistliche Bläserfeierstunde zum Karfreitag

Mit dem Evangelischen Posaunenchor Sennfeld.

Fr am 6.4.	**Sennfeld**
19.30 Uhr	**Evang. Dreieinigkeitskirche**
Nr. SE 06	**Eintritt frei**

Geselliges und heiteres Wirtshaussingen im Bürgersaal der Alten Schule

Gemeinsam wollen wir wieder unsere schönen alten Volkslieder erklingen lassen.
Die Klavierbegleitung übernimmt Bürgermeister Emil Heinemann.
Für Essen und Trinken ist gesorgt.
Das Eintrittsgeld wird mit den Speise-Getränkekosten verrechnet.
Vorverkauf ab 3.4. im Rathaus Zi. 4.

Do am 3.5.	**Sennfeld**
19.30 Uhr	**Bürgersaal Alte Schule**
Nr. SE 07	**Eintritt 3 €**

Krankheit und Alter machen behutsam und weise

Anhand von Dias gibt Herr Rudolf Firsching Einblicke. Bürgermeister Heinemann begleitet am Klavier.
Vor dem Vortrag lädt Bürgermeister Heinemann die Seniorinnen und Senioren zum Kaffeetrinken ein.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat Sennfeld)
Rudolf Firsching

Mi am 23.5.	**Sennfeld**
14 Uhr	**Evang. Gemeindezentrum ‚Senntrum‘**
Nr. SE 08	**Eintritt frei**

„Bürgerversammlung vor Ort“ mit dem Fahrrad

Bürgermeister Emil Heinemann informiert anhand einer Ortsbesichtigung über neue Projekte der Gemeinde Sennfeld.
Sa 16.6., 10 bis 12 Uhr
Treffpunkt: Sennfeld, Am Plan

Nr. SE 09

Frühstück und mehr

Ökumenisches Frauenfrühstück in Sennfeld.
Dienstags, 9 bis 11 Uhr
Ort: Kath. Pfarrheim Sennfeld
Keine Anmeldung
Unkostenbeitrag 3 €
Ansprechpartnerinnen:
Brigitte Schmidt, Tel. 09721/60395
Beate Trotzky, Tel. 09721/68089

Jeder ist seines Glückes Schmied

Zwölf Wege zum Glück.
Ursula Lux

Di am 13.2.	**Sennfeld**
9-11 Uhr	**Kath. Pfarrheim**
Nr. SE 10	**3 € Eintritt**

Tu dir was Gutes, nimm dir Zeit

Vom behutsamen Umgang mit unserer Zeit.
Dr. Anita Conze

Di am 17.4.	**Sennfeld**
9-11 Uhr	**Kath. Pfarrheim**
Nr. SE 11	**3 € Eintritt**

„Beiß nicht gleich in jeden Apfel ...“

Wissenswertes über unsere Ernährung und ihre Lebensmittelzusatzstoffe.
Angelika Haaf

Di am 19.6.	**Sennfeld**
9-11 Uhr	**Kath. Pfarrheim**
Nr. SE 12	**3 € Eintritt**

Wissenswertes zur Schweinfurter Tafel

Klaus Wanka

Di am 24.7.	**Sennfeld**
9-11 Uhr	**Kath. Pfarrheim**
Nr. SE 13	**3 € Eintritt**

Kurse

EDV: Einführung in Windows

Die Benutzeroberfläche Windows, die gerne als eigenes Betriebssystem bezeichnet wird, ist mittlerweile Standard auf dem PC-Sektor. Jedoch ist in dieser Benutzeroberfläche so viel an Information und ‚Programmen‘ integriert, dass es schwierig werden kann, den Überblick zu behalten.
Inhalte: Arbeiten mit der Maus, Arbeitsplatz (=Desktop), Task-Leiste, Dateien und Ordner, Fenstertechnik, Dateiorganisation, Arbeiten mit dem Explorer, Arbeiten mit den verschiedenen integrierten Programmen, Gestaltung der Arbeitsoberfläche, Sofortzugriff auf Programme und Dienste, Systemeinstellung und -kontrolle.
Zu allen Punkten werden praktische Übungen gemacht.
Erforderliche Vorkenntnisse: keine.
Materialkosten 3,50 €, zahlbar im Kurs.
Andrea Hammer

Di ab 6.3.	**5 mal**	**Sennfeld**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SE 14		**46 €**

Einführung in die Textverarbeitung mit Word

Die am meisten verbreitete Textverarbeitungssoftware wird vorgestellt und erklärt.
Inhalte: Funktionsweise einer Textverarbeitung, Grundlagen der Fenstertechnik, Zeichen- und Absatzformatierungen, Initiale, Rahmen, Linien, Schattierungen, automatische Nummerierung und Aufzählung, Trennhilfe, Rechtschreibkontrolle, Kopf- und Fußzeilen, Einbinden von Cliparts und Sonderzeichen in den Text.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows. (Kenntnisse der Windows-Oberfläche, Umgang mit der Tastatur und Maus).
Kursunterlagen (ca. 13 €) können im Kurs erworben werden.
Andrea Hammer

Di ab 8.5.	**5 mal**	**Sennfeld**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SE 15		**46 €**

Textverarbeitung - Auffrischungskurs

Intensivkurs.
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die ihre schon einmal erworbenen Kenntnisse in Word auffrischen und erweitern möchten.
Inhalte:
Wiederholen und vertiefen der Grundkenntnisse von Word. Tabellen und Tabulatoren. Umschläge und Etiketten mit Seriendruck. Einfügen von Daten aus anderen Programmen (Excel, Outlook). Grafische Gestaltung von Texten.
Auf spezifische Fragen der Teilnehmer/-innen wird eingegangen.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word.
Andrea Hammer

Sa 23.6., 9-12; 13-16 Uhr	**Sennfeld**
So 24.6., 9-12; 13-16 Uhr	**Hauptschule**
Kurs-Nr. SE 16	**37 €**

Keine Angst vor dem Computer - Einführung am Nachmittag

Ein Kurs besonders für Seniorinnen und Senioren.
Sie haben einen Computer und möchten sich einen Überblick über die Arbeit mit diesem ‚neuartigen' Gerät verschaffen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu!
Sie bekommen einen Überblick über die Eigenschaften und Möglichkeiten von Windows, erstellen eigene Dokumente (Briefe, Einladungen) und lernen, diese Dateien abzuspeichern und wieder zu bearbeiten. Außerdem werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Internets und der elektronischen Post (E-Mail) gezeigt. Sollten Sie spezielle Anliegen haben, werden diese gerne beantwortet.
Andrea Hammer

Di ab 6.3.	**5 mal**	**Sennfeld**
16-18.15 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SE 17		**35 €**

Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
Inhalte:
Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
Informationsbeschaffung im Internet
Suchmaschinen und wie man etwas findet
Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
Günstige Programme aus dem Internet.
Andrea Hammer

Di ab 8.5.	**5 mal**	**Sennfeld**
16-18.15 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SE 18		**35 €**

Internet-Einführung

Die ‚Datenautobahn' des Internet ist ein faszinierendes Medium mit einer Flut von Informationen, die abgerufen werden können. Doch da beginnen bereits die Probleme: Wie findet man was im Internet? Wie kommt man überhaupt ‚rein' ins Internet?
Inhalte: Voraussetzungen für den Zugang, Terminologie und Struktur des Internet, Adressenbildung im Internet, Grundfunktionen von Browsern, Suchen und Suchmaschinen, E-Mail und andere Dienste.
Viel Zeit zum praktischen Probieren ist eingeplant.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows.
(Materialkosten 2 €, zahlbar im Kurs).
In der Kursgebühr sind die Telefonkosten für die Internetnutzung enthalten.
Andrea Hammer

Di ab 26.6.	**2 mal**	**Sennfeld**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SE 19		**23 €**

Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an

Grund für viele Schlafstörungen sind Belastungen, denen unser Körper durch störende Energiestrukturen am Schlafplatz ausgesetzt ist. Statt sich zu erholen und zu regenerieren, werden die menschlichen Zellen durch Reizstrahlungen wie z. B. Erdstrahlen oder Elektrosmog negativ beeinflusst.
Im Kurs werden Empfehlungen zur Vermeidung oder Verringerung von Belastungen am Schlafplatz gegeben sowie Ratschläge, wie in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder Homöopathen mit den Folgen des ungesunden Schlafs umgegangen werden kann.
Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V.
Im Kurs kann ein Skript zum Thema erworben werden.
Margarete Gold

Mo am 16.4.	**1 mal**	**Sennfeld**
19.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SE 20		**7,50 €**

Wohlfühltag für Frauen

Dieser Tag ist für Frauen gedacht, die mit Hilfe von verschiedenen Entspannungsmethoden (Phantasiereise, Meditation u.v.m.) etwas für sich selbst tun wollen und es sich in ruhiger Atmosphäre gut gehen lassen möchten.
Voraussetzung ist die Bereitschaft sich auf Übungen einzulassen und die Neugier an neuen Erfahrungen. Schenken Sie sich diesen Tag!
Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Hausarzt zu empfehlen.
Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Imbiss für die Mittagspause.
Johanna Wagner

Sa am 19.5.	**1 mal**	**Sennfeld**
10-16 Uhr		**Bürgersaal, Alte Schule**
Kurs-Nr. SE 21		**19 €**

Tui Na- Massage gegen Gelenkbeschwerden in der Chinesischen Medizin

Viele Menschen leiden an den Beschwerden im Schulter-, Ellenbogen-, Hand-, und Fingergelenk. Mit Hilfe der Tui Na-Massage, Kräutermischung und Qigong-Übung bietet seit 2000 Jahren die chinesische Medizin wirkungsvolle therapeutische Methoden und Rehabilitations- und Vorbeugungsmöglichkeiten an. Tui Na ist eine spezielle Massagetechnik. Im Kurs werden Tests für Gelenkbeweglichkeit und Kräutertherapie angesprochen sowie auch Tui Na- und Vorbeugungsübungen individuell gezeigt und praktisch geübt.
Weihong Yang

Do ab 28.6.	**2 mal**	**Sennfeld**
19-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SE 22		**20 €**

Pilates - Sanftes Training

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die dem Körper unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit zu mehr Balance, Kraft und Beweglichkeit verhilft. Auf schonende Weise verbessert man Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer. Der Rücken, sowie der Beckenboden werden generell gestärkt. Da der Schwerpunkt der einzelnen Übungen auf der Körperkontrolle liegt, ist Pilates ein einzigartiges Workout, das lang anhaltende Trainingsergebnisse garantiert. Der Kurs ist leicht abgewandelt; statt einer Entspannungseinheit (wie von Joseph Pilates vorgegeben) beginnt die Stunde mit einem dynamischen Aufwärmen, die Entspannung kommt an den Schluss der Stunde.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stoppersocken und Isomatte.
Anja Kümpel

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**Sennfeld**
19-20 Uhr		**Hauptschule Musikzimmer**
Kurs-Nr. SE 23		**37,50 €**

Training der Wirbelsäule

(In Zusammenarbeit mit der SG Franken 06 Sennfeld e.V.)
Ein zielgerichtetes qualifiziertes Gymnastikprogramm zur Entlastung der durch Bewegungsmangel oder einseitige körperliche Tätigkeit strapazierten Wirbelsäule.
Ein Rundum-Wohlfühlpaket mit entsprechenden Musikvorgaben zur Bewegung und zur Entspannung.
Auch Männer sind willkommen!
Die Versicherungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.
Herta Kaiser

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Sennfeld**
19-20 Uhr		**Schulturnhalle**
Kurs-Nr. SE 24		**35 €**

Training der Wirbelsäule

(In Zusammenarbeit mit der SG Franken 06 Sennfeld e.V.)
wie SE 24
Herta Kaiser

Do ab 8.3.	**15 mal**	**Sennfeld**
20-21 Uhr		**Schulturnhalle**
Kurs-Nr. SE 25		**35 €**

Rhythmus, Gesundheit und mehr

(In Zusammenarbeit SG-Franken 06, Sennfeld e.V.)
Ein breitgefächertes abwechslungsreiches Gymnastikangebot mit dem Schwerpunkt Wirbelsäulengymnastik mit gezielten Übungen zur Entlastung des gesamten Bewegungsapparates.
Die Versicherungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.
Herta Kaiser

Mo ab 5.3.	**15 mal**	**Sennfeld**
20-21 Uhr		**Frankenhalle**
Kurs-Nr. SE 26		**35 €**

Italienisch kochen

Lassen Sie sich verzaubern von den bekannten Vorspeisen, vielfältigen Nudel-, Fisch-, Gemüse- und Fleischgerichten und von traumhaften Süßspeisen. Freuen Sie sich auf Vitello Tonnato, Spaghetti mit Zucchini, Forellen auf Bozener Art, Tortellini al limone, Panna Cotta und vieles mehr.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet).
Ingrid Bach

Do am 15.3.	**1 mal**	**Sennfeld**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SE 27		**8 €**

Kochen für junge Leute: schnell und preiswert

Es werden Gerichte für den Alltag ausgewählt, die schnell zubereitet und preiswert zugleich sind. Suppen, Fleisch- und Fischspeisen, Aufläufe, Gemüse und Salate stehen auf dem Plan. Süßspeisen und ein schneller Nachtisch dürfen natürlich nicht fehlen.
Auch geeignet für junge Leute mit wenig Kocherfahrung.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)

Ingrid Bach

Do am 19.4.	**1 mal**	**Sennfeld**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SE 28		**8 €**

Salate für jede Gelegenheit

Der Sommer naht und die Grillfeiern häufen sich. Oft stellt man sich die Frage: Welchen Salat mache ich oder welchen bringe ich mit? Mal steht ein Festessen an, was für ein Salat passt zum Menü?
Ich möchte Ihnen ein paar Salate zeigen, die für jede Gelegenheit passend sind.
Materialkosten ca. 4,50 €, zahlbar im Kurs

Heike Gock

Mi am 20.6.	**1 mal**	**Sennfeld**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. SE 29		**8 €**

Stadtlauringen (ST)

Anmeldung ab Dienstag, 13. Februar in der Gemeindeverwaltung.
Informationen über Kursinhalte bei H. Günther (Tel.:09724/2463). Veranstaltungen in der Volksschule, wenn nicht anders vermerkt.
Auch die schriftlichen, Fax-Anmeldungen werden erst ab 13.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Bei schriftlichen und Fax-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 7.30-12 Uhr;
Mo 13-15 Uhr; Di 13-16.30 Uhr; Do 13-17.30 Uhr.
Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Winheim Tel.: 09724/91040, Fax: 09724/910450
Anschrift Rathaus: Marktplatz 1, 97488 Stadtlauringen

Einzelveranstaltungen

Frauen mischen mit

Frauen mischen mit - im Elternbeirat, in örtlichen Vereinen und Verbänden, in den Pfarreien, in den politischen Gremien! Traum oder Wirklichkeit?
An diesem Abend lernen Sie Frauen in verantwortlichen Positionen kennen, die das öffentliche Leben aktiv mitgestalten.
Engagierte Frauen ermutigen, die eigenen versteckten Stärken zu entdecken und motivieren, Wünsche oder Forderungen an die Gemeinde und für sich selbst zu formulieren.
Dieser Abend soll Frauen Mut machen und Hilfestellung geben zum Mitmachen und Mitmischen!
Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und informativen Abend.
Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung.
(In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle im Landkreis Schweinfurt)

Mi am 18.4.	**Stadtlauringen**
20 Uhr	**Schüttbau**
Nr. ST 00	**Eintritt frei**

Erlebnisse und Eindrücke vom Jakobusweg

Warum boomt in der heutigen Zeit dieser urchristliche Pilgerweg, der Menschen vor ihrer Haustüre aufbrechen lässt, um nach wochenlangem Fußmarsch Santiago de Compostela im Nordwesten Spaniens zu erreichen? Die eindrucksvolle Diareihe, unterlegt mit Erlebnissen und Liedern vom Weg, gibt vielleicht eine Antwort.
Anmeldung erforderlich bis 2.3. im Rathaus.

Bernhard Wegscheid

Mi am 7.3.	**Stadtlauringen**
19.30 Uhr	**Amtskellerei (Kellereistraße 12)**
Nr. ST 01	**2 € Eintritt**

Opposition vom Dienst. Von den Herausforderungen der Pubertät

Urplötzlich sind die ‚lieben Kleinen' aufsässig, rebellieren gegen alles und jeden und lautstarke Auseinandersetzungen stehen fast schon auf der Tagesordnung. Kein Grund zur Beunruhigung: Ihr Kind ist in der Pubertät und entwickelt sich völlig gesund.
(In Zusammenarbeit mit der Hauptschule Stadtlauringen)

Ursula Lux

Mi am 21.3.	**Stadtlauringen**
19.30 Uhr	**Hauptschule**
Nr. ST 02	**2 € Eintritt**

Fränkischer Mundartabend

Derb und deftich - zart und wääch!
Dazu Fränkischa Stückli auf der Wanzapress (Ziehharmonika).
Mit Kreisheimatpfleger Karl-Heinz Hennig und dem Bezirkslieder- und Musikwart Peter Kluge.
Bewirtung: Deftiges im Schüttbaukeller.
Eintritt wird im Amtsblatt bekannt gegeben.
Anmeldung erforderlich bis 5.4. im Rathaus.

Karl-Heinz Hennig

Fr am 20.4.	**Stadtlauringen**
19.30 Uhr	**Schüttbaukeller (Kellereistraße 12)**
Nr. ST 03	**Abendkasse**

Botanische Exkursion: Die heimische Flora kennen lernen

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz.
Treffpunkt: Stadtlauringen, Sportplatz
Anmeldung nicht erforderlich.
Teilnahme kostenlos.

Gisela Kuhlmann

Sa am 9.6.	**Stadtlauringen**
14-ca. 16.30 Uhr	**Sportplatz**
Nr. ST 04	**gebührenfrei**

Kurse

Computer-Einführungskurs für Seniorinnen und Senioren

Senioren beschäftigen sich zunehmend auch mit dem Computer. Für Interessierte - nicht nur für Senioren - wird in einem praxisbezogenen Lehrgang angeboten:
- Einführung in Windows und Umgang mit der Maus
- Mit dem Textprogramm ‚Word' Schreiben verfassen
- Was kann man mit einem Internetzugang alles machen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Adolf Oettinger

Mo ab 5.3.	**3 mal**	**Stadtlauringen**
15-17.15 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. ST 05		**26 €**

Fotobearbeitung am Computer

Wer eine Digitalkamera oder einen Scanner besitzt, weiß, dass es immer wieder erforderlich ist, manche Bilder nachzubearbeiten. Grafikprogramme erlauben es, Fotos zu verbessern oder zu verändern. Das ist nicht nur ein Zeitvertreib, sondern eine sehr kreative Freizeitgestaltung.
Inhalt des Kurses:
- Wie kommen die Bilder in den Computer? Scanner und Digitalkamera, Kartenlesegerät.
- Wie verbessere ich die Qualität von Fotos mit dem Picture Publisher? Zuschneiden, Helligkeit und Kontrast, Farbkorrekturen, Schärfekorrekturen.
- Fotos verändern: Retuschieren, Fotomontagen, Verfremdung.
- Schriften gestalten.

Grundkenntnisse in Windows sind empfehlenswert. Ein Grafikprogramm wird zur Verfügung gestellt.

Adolf Oettinger

Mi ab 7.3.	**2 mal**	**Stadtlauringen**
19-21.15 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. ST 06		**19 €**

Natur erleben: Die kleine Ameise auf dem Weg zur Sonne

Für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren.
Die Geschichte von der kleinen Ameise, die auf der Suche nach der Sonne so manches Abenteuer zu bestehen hat, bildet die Grundlage für diesen Nachmittag. Dabei erforschen die Teilnehmer den Wald aus Ameisenperspektive und erfahren in Spielen und kleinen Experimenten so manches aus dem Leben der Ameisen und anderer Waldbewohner.
Bitte robuste Schuhe, wetterfeste Kleidung, ausreichend Proviant, Zeckenschutz.
Treffpunkt: Stadtlauringen. Gewerbegebiet ‚Tongrube'.
Von da noch ein Stück mit dem Auto.
Wir treffen uns bei jedem Wetter.
Anmeldung erforderlich (bitte Zahl der Kinder angeben).

Susanne Gräfin Finckenstein

Sa am 12.5.	**1 mal**	**Stadtlauringen**
14-17 Uhr		
Kurs-Nr. ST 07	**7,50 € für 1 Erwachsenen mit Kind(ern)**	

Harmonische Gartengestaltung

Der Garten wird mit Feng Shui zur Oase der Harmonie und Entspannung. Er bringt kraftvolle Energie ins Haus und lässt uns wieder den Zugang zur Natur finden, die uns mit Vitalität und Lebensfreude auftankt.
Nach einem theoretischen Einstieg werden anhand der mitgebrachten Bilder oder Pläne vom eigenen Garten praktische Fragen bearbeitet.
Die Dozentin ist Diplom-Gartenplanerin.

Angelika Höher

Do am 29.3.	**1 mal**	**Stadtlauringen**
19.30-22 Uhr		**Hauptschule Turnhalle**
Kurs-Nr. ST 08		**7,50 €**

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jungen - Grundkurs

Ein Kurs für Jungen von 8 bis 11 Jahren.
Auch Jungen kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden. In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennen lernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen. Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jutsu.
Der Dozent ist Übungsleiter für das Fach Ju-Jutsu.

Rainer Zehe

Sa 23.6., 10-15 Uhr	**Stadtlauringen**
So 24.6., 10-15 Uhr	**Hauptschule Turnhalle**
Kurs-Nr. ST 09	**25,50 €**

Wohlbefinden durch Feldenkrais

Feldenkrais-Methode kann jeder ausüben, ob jung ob alt, beweglich oder unbeweglich, sportlich oder unsportlich, krank oder gesund. Die Übungen sind eine Art spielerische Selbsterfahrung mit dem eigenen Körper, die zu einer Zunahme der körperlichen und geistigen Flexibilität führt.
Die Feldenkrais-Methode kann zur Verbesserung von Bewegungseinschränkungen und zur Linderung von Schmerzen beitragen. Sie verbessert die Körperhaltung und führt zu mehr emotionalem und körperlichem Wohlbefinden.
Robert Dresch

Di ab 6.3.	**10 mal**	**Stadtlauringen**
20-21.30 Uhr	**Amtshaus der Amtskellerei (Kellereistraße 12)**	
Kurs-Nr. ST 10		**49 €**

Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

Viele Menschen leiden heute an mehr oder weniger starken Rückenschmerzen. Meist sind mangelnde Bewegung, schlechte Haltung, eine vernachlässigte Muskulatur der Grund dafür. Mit einem Gymnastikprogramm dehnen und kräftigen wir unsere Muskulatur. Bei der Theorie erlernen wir Bewegungsabläufe zur Haltungsschulung. Mit Entspannungsübungen (Autogenes-Training) runden wir das Programm ab.
Regina Heusinger

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Stadtlauringen**
20-21 Uhr		**Gymnastikraum Hauptschule**
Kurs-Nr. ST 11		**24 €**

Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

wie ST 11
Regina Heusinger

Di ab 6.3.	**10 mal**	**Stadtlauringen**
18.45-19.45 Uhr		**Gymnastikraum Hauptschule**
Kurs-Nr. ST 12		**24 €**

Gymnastik zur Kräftigung von Wirbelsäule und Rücken

wie ST 11
Regina Heusinger

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Stadtlauringen**
17.30-18.30 Uhr		**Gymnastikraum Hauptschule**
Kurs-Nr. ST 13		**24 €**

Aufbaugymnastik für Beckenboden- und Bauchmuskulatur

Für Frauen im fortgeschrittenen Alter.
Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die schon einmal Beckenbodentraining gemacht haben. Wir wollen hier die Technik kurz auffrischen, um dann mit neuen Übungen unseren Beckenboden und Bauch zu kräftigen.
Barbara Zottmann

Do ab 19.4.	**5 mal**	**Altenmünster**
8.45-9.45 Uhr		**Alte Schule**
Kurs-Nr. ST 14		**14 €**

Aufbaugymnastik für Beckenboden- und Bauchmuskulatur

Für Frauen jeden Alters.
wie ST 14
Barbara Zottmann

Do ab 19.4.	**5 mal**	**Altenmünster**
10-11 Uhr		**Alte Schule**
Kurs-Nr. ST 15		**14 €**

Salate für jede Gelegenheit

Der Sommer naht und die Grillfeiern häufen sich. Oft stellt man sich die Frage: Welchen Salat mache ich oder welchen bringe ich mit? Mal steht ein Festessen an, was für ein Salat passt zum Menü?
Ich möchte Ihnen ein paar Salate zeigen, die für jede Gelegenheit passend sind.
Materialkosten ca. 4,50 €, zahlbar im Kurs
Heike Gock

Mi am 28.3.	**1 mal**	**Stadtlauringen**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. ST 16		**8 €**

Nudelvariationen - schnell, gut und preiswert

Von selbstgemachten Nudeln mit verschiedenen Soßen, Nudelaufläufen und Nudelsalaten bis hin zur Nudelpizza werden die verschiedenen Varianten der Nudel gezeigt und ausprobiert.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)
Ingrid Bach

Mi am 25.4.	**1 mal**	**Stadtlauringen**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. ST 17		**8 €**

Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Marktgemeinde Stadtlauringen

Psychomotorik für Kinder

Ein Kurs für Kinder von 4 bis 6 Jahren.
Erfahrungen der Körper- und Sinneswahrnehmung durch ein vielfältiges Spiel- und Bewegungsangebot: Rollbretter, Fallschirm, Seile, Hängematte, Trampolin, Bewegungsparcours u.a. interessieren die Kinder und motivieren zur Bewegung. Die Kooperation in der Gruppe wird gefördert.
Die Kinder rollen, klettern, balancieren, hüpfen und trainieren so Gleichgewicht, Auge-Hand-Koordination, Raumlage-Wahrnehmung, Überkreuzen die Körpermitte und fühlen sich wohl dabei. Sich bewegen soll Spaß machen.
Maria Schech

Fr ab 9.3.	**8 mal**	**Stadtlauringen**
15-15.45 Uhr		**Gymnastikraum Hauptschule**
Kurs-Nr. ST 18		**19,50 €**

Psychomotorik für Kinder

Ein Kurs für Kinder von 4 bis 7 Jahren.
wie ST 18
Maria Schech

Fr ab 9.3.	**8 mal**	**Stadtlauringen**
15.45-16.30 Uhr		**Gymnastikraum Hauptschule**
Kurs-Nr. ST 19		**19,50 €**

Üchtelhausen (UH)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung.
Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Mi+Fr 8-12 Uhr,
Di 14-16 Uhr, Do 14-18 Uhr.
Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Krug, Tel.: 09720/910021, Fax: 09720/9100721
E-Mail-Adresse: liegenschaft@uechtelhausen.de
Anschrift Rathaus: Kirchplatz 1, 97532 Hesselbach

Einzelveranstaltungen

Wenn Elternschaft die Eltern schafft

Impulse für alle, die mit Kindern leben.
Kinder sinnvoll zu erziehen ist heute schwieriger denn je. Kein Wunder, dass viele nicht mehr ein noch aus wissen. Woher kommt z. B. die Kraft, Ruhe zu bewahren und welche Erziehungsfallen muss ich kennen, um sie zu umgehen?
Der Vortrag richtet sich besonders an Eltern von Kindern im Krabbel-, Kindergarten- und Grundschulalter.
(In Zusammenarbeit mit der Grundschule Üchtelhausen)
Ursula Lux

Mi am 28.2.	**Üchtelhausen**
19.30 Uhr	**Hauptschule**
Nr. UH 01	**2 € Eintritt**

Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattage-Kalender

Neben der reinen Gartenpraxis wird es immer wichtiger, auch die Lebenszusammenhänge der Pflanzen und Tiere zu verstehen. Die äußere Anschauung des Mineral-, Pflanzen-, und Tierreiches hat uns viele wichtige Erkenntnisse gebracht. Wenn wir hingegen auch die inneren Zusammenhänge des Lebens erfassen, so können wir in die Wirkungsmechanismen des Lebendigen eingreifen. Die Aussaattage sind uns nicht nur eine Hilfe bei unserer täglichen Gartenarbeit, sondern sie lassen uns den Zusammenhang mit den kosmischen Gegebenheiten erahnen. Rudolf Steiner: ‚Am Pflanzenwachstum ist der ganze Himmel mit seinen Sternen beteiligt'. Um dieser Aussage näher zu kommen und sie zu erfassen werden die kosmischen Zusammenhänge aufgezeigt.
Der Aussaatkalender von Maria Thun wird in seinen Grundzügen dargestellt und erläutert.
Bernd Händler

Mo am 19.3.	**Hesselbach**
19.30 Uhr	**Bauhof**
Nr. UH 02	**2 € Eintritt**

Grenzbegehung - Gemarkung Hesselbach

Mit Erläuterungen zum Grenzverlauf von Bürgermeister Klaus Katzenberger.
Sonntag am 29.4.
Treffpunkt und Verlauf der Grenzbegehung werden 14 Tage vorher im Amtsblatt bekannt gegeben.
Teilnahme kostenlos. Anmeldung erforderlich.

Nr. UH 03	**gebührenfrei**

Kurse

Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung Teil 1

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
Inhalte:
Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
Informationsbeschaffung im Internet
Suchmaschinen und wie man etwas findet
Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
Günstige Programme aus dem Internet.
Andrea Hammer

Do ab 19.4.	**5 mal**	**Üchtelhausen**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. UH 04		**46 €**

Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung Teil 2

Sie wollen noch mehr Übung bei der Arbeit am Computer haben und einige nützliche Tipps erfahren? Dann sind Sie hier richtig!
Inhalte: Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word. Erstellen eines persönlichen Briefkopfes. Ihre Probleme mit Word und wie Sie diese lösen können. Excel, ein gutes Werkzeug für Tabellen und Rechnungen. Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiter verarbeiten. E-Mail, die schnelle Kommunikation.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Textverarbeitung.
Andrea Hammer

Do ab 14.6.	**5 mal**	**Üchtelhausen**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. UH 05		**46 €**

Präsentation mit Powerpoint

Gestalten Sie Ihre Präsentationen professionell!
Einführung in das Präsentationsprogramm, das im Programmpaket MS-Office integriert ist. Das Programm ist das ideale Werkzeug, um schnell und einfach anspruchsvolles und professionelles Material für Schulungen, Besprechungen, Präsentationen und Werbung zu erstellen.
Inhalte:
Konzepte, Benutzeroberfläche, Erstellen einer Folienreihe, verschiedene Assistenten; einfügen und bearbeiten von Grafik, Clip-Art, Diagrammen, Word Art, Organigrammen; Präsentationslayouts, Vorlagen, Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten.
Erforderliche Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse.
Andrea Hammer

Sa 30.6., 9-12; 13-16 Uhr		**Üchtelhausen**
So 1.7., 9-12; 13-16 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. UH 06		**37 €**

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen - Wen Do - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen von 7 bis 10 Jahren.
Kennst Du das auch ...
... dass Dir keiner zuhört?
... dass die Jungs Dich in der Schule in den Schwitzkasten nehmen?
... dass Du Angst hast auf dem Schulweg?
... dass Dein Bruder Dich ständig piesackt?
... dass Du allein im Dunkeln Angst hast?
... dass Du so baff bist, dass Dir die passende Antwort erst zehn Minuten später einfällt?
... dass Dich jemand so anpackt, wie Du es nicht haben willst?
Und willst Du das? - Nein?
Wie wäre es dann mit Wen Do?
Wen Do ist ein umfassendes Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen. Du kannst kämpfen, schreien, quatschen und alles Mögliche ausprobieren. Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du, Dich zu wehren, verbal und körperlich! Mit Tipps, Tricks und Techniken. Damit Du für das, was Du willst, Deine Power einsetzen kannst und aus einem kleinen Nein ein großes, starkes, lautes Nein wird.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 2 € Materialgeld mitbringen.
In diesem Semester wird der Kurs unterstützt durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt.
Cäcilia Keller

Fr 16.3., 14-18 Uhr		**Üchtelhausen**
Sa 17.3., 10-15 Uhr		**Kirchbergschule**
Kurs-Nr. UH 07		**37 €**

Akupressur

Seit 2000 Jahren hat Akupressur einen festen Platz in der chinesischen Medizin. Akupressur wird ergänzend zur Akupunktur angewandt. Aufgrund der Leitbahntheorie (Nerven, Blutgefäße und biochemische Verbindungen im Körper) aus der chinesischen Medizin kann man selbst lernen, die verschiedenen Reizpunkte mit der Hand zu pressen und zu massieren. Dabei können Beschwerden wie z.B. Grippe, Allergien, Wechseljahre, Menstruations- und Stoffwechselstörungen gebessert oder diesen Beschwerden vorgebeugt werden. Im Kurs werden für jeden persönliche Rezepte gezeigt und individuelle Übungen geübt.
Der Dozent ist ein chinesischer Arzt.
Weihong Yang

Do ab 3.5.	**2 mal**	**Hesselbach**
19-21.30 Uhr		**Bauhof**
Kurs-Nr. UH 08		**20 €**

Qi-Gong. Chinesische Heilgymnastik

Qigong fasst eine Vielzahl von Bewegungsformen zusammen, die in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eingesetzt werden um die Lebenskraft zu stärken und die Selbstheilungskräfte zu unterstützen. Durch Qigong können wir eine harmonische Ausgeglichenheit von Körper und Geist sowie größeres Wohlbefinden erreichen.
In diesem Kurs werden wir dynamische Bewegungen kombiniert mit der Atmung und der Vorstellungskraft üben. Daneben gibt es Raum für Ruhe und Entspannung.
Der Kurs ist für Menschen jeden Alters sowie Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Die Übungen erfordern keine besondere körperliche Fitness. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Sitzkissen bzw. Decke mit.
Stefanie Bätz

Di ab 27.2.	**10 mal**	**Hesselbach**
19-20 Uhr		**Bauhof**
Kurs-Nr. UH 09		**30 €**

Aufbaugymnastik für Beckenboden- und Bauchmuskulatur

Für Anfängerinnen und Wiederholerinnen.
Kennen Sie Ihren Beckenboden? Gewiss, es ist schwer, Muskeln zu spüren und zu trainieren, die tief im Körperinneren verborgen liegen. Doch es gelingt mit einigen Bildern und Bewusstseinsübungen einen „Draht“ dorthin herzustellen. Mit wenigen einfachen, aber effektiven Übungen können Sie Ihren Beckenboden in jeder Lebensphase stärken. Sie lernen beckenschonende Haltungen kennen und erfahren, wann und wie Sie den Beckenboden vor Belastung schützen.
Ein Beckenbodentraining für Frauen jeden Alters.
Barbara Zottmann

Do ab 1.3.	**5 mal**	**Hesselbach**
8.45-9.45 Uhr		**Bauhof**
Kurs-Nr. UH 10		**14 €**

Aufbaugymnastik für Beckenboden- und Bauchmuskulatur

Für Fortgeschrittene.
Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die schon einmal Beckenbodentraining gemacht haben. Wir wollen hier die Technik kurz auffrischen, um dann mit neuen Übungen unseren Beckenboden und Bauch zu kräftigen.
Barbara Zottmann

Do ab 1.3.	**5 mal**	**Üchtelhausen**
10-11 Uhr		**Pfarrheim**
Kurs-Nr. UH 11		**14 €**

Wirbelsäulengymnastik

(In Zusammenarbeit mit der DJK Üchtelhausen)
Wirbelsäule trainieren, Rücken stärken.
Gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen für bessere Koordination und größere Haltungsbewusstheit unter Einsatz von Musik, Physiobällen und Thera-Bändern.
Für jedes Alter geeignet.
(Die Versicherungsgebühr ist in der Kursgebühr enthalten.)
Anita Scheuring

Di ab 6.3.	**15 mal**	**Üchtelhausen**
19-20 Uhr		**Kirchbergschule, Turnhalle**
Kurs-Nr. UH 12		**23 €**

Kalorienbewusst kochen

Kalorienreduzierte Kost kann auch gut schmecken. Zubereitet werden: Fischsuppe, gratinierte Lachs-Zuccininudeln, Schweinefleisch orientalisch, Kalbsschnitzel auf Gärtnerin-Art, Hühnerbrust mit Sesamkruste, Himbeer-Kaltschale usw.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet).
Ingrid Bach

Mo am 5.3.	**1 mal**	**Üchtelhausen**
19-22 Uhr		**Kirchbergschule**
Kurs-Nr. UH 13		**8 €**

Töpfern und plastisches Gestalten

Anfänger erlernen die Grundtechniken zum Aufbau von Gefäßen. Fortgeschrittene können unter Anleitung eigene Ideen verwirklichen. Außerdem vertiefen wir die Arbeit an der Form.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)
Termine: 5.3., 12.3., 19.3. und 28.3. Glasieren
maximal 10 Teilnehmer/-innen.
Katharina Weissenberger

Mo ab 5.3.	**4 mal**	**Üchtelhausen**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. UH 14		**33 € plus 4,50 € Brennkostenanteil**

Töpfern und plastisches Gestalten am Wochenende.

wie UH 14
maximal 10 Teilnehmer/-innen.
Katharina Weissenberger

Fr 23.3., 19-22 Uhr	**Üchtelhausen**
Sa 24.3., 10-16 Uhr	**Hauptschule**
Mi 18.4., 19-22 Uhr	
Kurs-Nr. UH 15	**33 € plus 4,50 € Brennkostenanteil**

Aufbaukeramik
Gestalten mit Ton (ohne Glasur)

An diesem Wochenende arbeiten wir individuelle Pflanzgefäße, Zierkeramik, Kugeln oder Windspiele für den Garten. Wir verwenden sehr groben Ton und Engoben.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)
maximal 10 Teilnehmer/-innen.
Katharina Weissenberger

Fr 20.4., 18-22 Uhr	**Üchtelhausen**
Sa 21.4., 10-16 Uhr	**Hauptschule**
Mo 23.4., 18-22 Uhr	
Kurs-Nr. UH 16	**39 € plus 4,50 € Brennkostenanteil**

Figürliches Modellieren

Freies Modellieren mit dem Werkstoff Ton; vom Relief zur Vollplastik.
Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)
Peter Vollert

Mi ab 16.5.	**8 mal**	**Üchtelhausen**
19-21.15 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. UH 17	**48,50 € plus 8 € Brennkostenanteil**	

Programm für Kinder

Eine Einrichtung der Gemeinde Üchtelhausen

Malen und Zeichnen mit Kindern - Fortsetzungskurs

Ein Kurs für Kinder von 10 bis 14 Jahren, die bereits einen Kurs beim Dozenten besucht haben.
Durch spielerischen Umgang mit Farben in verschiedenen Techniken schaffen wir kleine Kunstwerke.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)
Maximal 6 Kinder.
Gisberth Niklaus

Sa ab 10.3.	**3 mal**	**Üchtelhausen**
14-15.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. UH 18		**17 €**

Waigolshausen (WH)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung im Rathaus.
Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Kurse und Einzelveranstaltungen finden im Freizeitzentrum (Jahnstraße) statt, wenn nicht anders vermerkt.
Öffnungszeiten im Rathaus:
Mo 7.30-12 Uhr, Di 7.30-12 Uhr und 14-17 Uhr;
Do 7.30-12 Uhr und 14-18 Uhr; Fr 7.30-12 Uhr.
Ansprechpartnerin in der Gemeindeverwaltung:
Frau Reichert, Tel.: 09722/9111-0, Fax: 09722/9111-20
E-Mail-Adresse: reichert.gemeinde@waigolshausen.de
Anschrift Rathaus: Kirchstr. 8, 97534 Waigolshausen

Einzelveranstaltungen

Das tut mir gut.
Die Kunst, sich selbst zu mögen

Kennen Sie das Gefühl nicht genug zu sein? Nicht gut genug, nicht attraktiv genug, nicht jung genug, nicht... Unsere Welt gaukelt uns ständig Bilder vom perfekten Menschen vor, deshalb fällt es uns oft schwer, uns so anzunehmen wie wir sind. Aber die Selbstannahme ist die Vorraussetzung für ein gelingendes Leben.
Ursula Lux

Mo am 12.3.	**Waigolshausen**
19.30 Uhr	**Freizeitzentrum, Jugendraum**
Nr. WH 01	**Eintritt frei**

Grenzbegehung zwischen Hergolshausen und Theilheim

Mit Erläuterungen zum Grenzverlauf von Bürgermeister Bruno Strobel und Vertretern der Feldgeschworenen.
Termin und Treffpunkt sowie der genaue Verlauf werden rechtzeitig im Amtsblatt bekannt gegeben.
Teilnahme kostenlos. Anmeldung erforderlich

Nr. WH 02	**gebührenfrei**

Trickdiebstahl, Trickbetrug, Gewinnversprechen, Haustürgeschäfte

Ein Vertreter der Kriminalpolizei gibt Informationen, wie wir uns vor Trickdieben schützen, z. B. bei Gewinnversprechen, beim Geldabheben am Geldautomaten, bei Besuchen in der Wohnung von Teppichverkäufern, falschen Polizisten usw.
Karl-Heinz Wacker

Mi am 25.4.	**Waigolshausen**
19.30 Uhr	**Freizeitzentrum, Jugendraum**
Nr. WH 03	**Eintritt frei**

„Sinnenfreuden - Sinnlichkeiten“

Musik, Tanz und Lyrik aus der Renaissance.
Ein Nachmittag der Sinnenfreuden.
Es ist die Zeit der Rosen. Die Rose - von jeher Symbol der Poesie, der Liebe, der Liebe auch zu den schönen Dingen - steht in dieser Zeit in voller Blüte. Durch diese Pracht flanieren aufwändig kostümierte Paare des Tanzensembles „Scaramouche“, tanzen, unterhalten. Bei meisterlich gespielter Flötenmusik von Sonja Artmann und Jörg Wiedersich liest und rezitiert Hans Driesel Texte von Michelangelo und anderen Geistern dieser Epoche, in der die Kunst den Menschen und die Lebensfreude neu entdeckte. Ein guter, sonnengereifter Wein rundet diesen Nachmittag der besonderen Art ab, einen Nachmittag der alle Sinne ansprechen will.
In Zusammenarbeit mit der Gärtnerei Benkert zum Auftakt der Rosenwoche.
Hans Driesel (Lesung)
Sonja Artmann und Jörg Wiedersich (Flöte)
Tanzensemble „Scaramouche“

So am 17.6.	**Waigolshausen**
15 Uhr	**Gärtnerei Benkert (Birkenweg 7)**
Nr. WH 04	**5 € Eintritt**

Kurse

Natur erleben: Ein Waldspaziergang voller Überraschungen

Für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren.
Dieser Waldspaziergang soll seinen Teilnehmer/-innen ungewohnte und ungewöhnliche Eindrücke und Erlebnisse bieten, bei denen alle Sinne angesprochen werden: so bauen sich die Teilnehmer/-innen gegenseitig ein Tastparcours und einen Fußfühlpfad, folgen Duftspuren, suchen und genießen die schönsten Waldbilder, entdecken durch Suchaufträge die Vielfalt des Waldes und, und...
Bitte robuste Schuhe, wetterfeste Kleidung, ausreichend Proviant, Zeckenschutz.
Treffpunkt: Waigolshausen, Eingang zum Steinbruch.
Wir treffen uns bei jedem Wetter.
Anmeldung erforderlich (bitte Zahl der Kinder angeben).
Susanne Gräfin Finckenstein

So am 29.4.	**1 mal**	**Waigolshausen**
14-17 Uhr		
Kurs-Nr. WH 05	**7,50 € für 1 Erwachsenen mit Kind(ern)**	

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen - Wen Do - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen von 7 bis 10 Jahren.
Kennst Du das auch ...
... dass Dir keiner zuhört?
... dass die Jungs Dich in der Schule in den Schwitzkasten nehmen?
... dass Du Angst hast auf dem Schulweg?
... dass Dein Bruder Dich ständig piesackt?
... dass Du allein im Dunkeln Angst hast?
... dass Du so baff bist, dass Dir die passende Antwort erst zehn Minuten später einfällt?
... dass Dich jemand so anpackt, wie Du es nicht haben willst?
Und willst Du das? - Nein?
Wie wäre es dann mit Wen Do?
Wen Do ist ein umfassendes Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen. Du kannst kämpfen, schreien, quatschen und alles Mögliche ausprobieren. Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du, Dich zu wehren, verbal und körperlich! Mit Tipps, Tricks und Techniken. Damit Du für das, was Du willst, Deine Power einsetzen kannst und aus einem kleinen Nein ein großes, starkes, lautes Nein wird. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 2 € Materialgeld mitbringen.
In diesem Semester wird der Kurs unterstützt durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt.
Cäcilia Keller

Mi 11.4., 10-15 Uhr		**Waigolshausen**
Do 12.4., 10-14 Uhr	**(Osterferien)**	**Freizeitzentrum Halle**
Kurs-Nr. WH 06		**37 €**

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jungen - Grundkurs

Ein Kurs für Jungen von 7 bis 10 Jahren.
Auch Jungen kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden. In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennen lernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen. Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jutsu.
Der Dozent ist Übungsleiter für das Fach Ju-Jutsu.
Rainer Zehe

Sa 21.4., 10-15 Uhr	**Waigolshausen**
So 22.4., 10-15 Uhr	**Freizeitzentrum Halle**
Kurs-Nr. WH 07	**25,50 €**

Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an

Grund für viele Schlafstörungen sind Belastungen, denen unser Körper durch störende Energiestrukturen am Schlafplatz ausgesetzt ist. Statt sich zu erholen und zu regenerieren, werden die menschlichen Zellen durch Reizstrahlungen wie z. B. Erdstrahlen oder Elektrosmog negativ beeinflusst.
Im Kurs werden Empfehlungen zur Vermeidung oder Verringerung von Belastungen am Schlafplatz gegeben sowie Ratschläge, wie in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder Homöopathen mit den Folgen des ungesunden Schlafs umgegangen werden kann.
Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V.
Im Kurs kann ein Skript zum Thema erworben werden.
Margarete Gold

Mo am 7.5.	**1 mal**	**Waigolshausen**
19.30-21.30 Uhr		**Freizeitzentrum, Jugendraum**
Kurs-Nr. WH 08		**7,50 €**

Wirbelsäulengymnastik

Der Schwerpunkt liegt auf gymnastischen Übungen zum Ausgleich von Bewegungsmangel und einseitiger Belastung sowie zur Verbesserung von Haltungsschäden. Gelenkschonende Übungen und Entspannungsübungen lockern das Programm auf.
Angesprochen sind Frauen und Männer jeden Alters.

Do ab 8.3.	**8 mal**	**Waigolshausen**
19-20 Uhr		**Freizeitzentrum Halle**
Kurs-Nr. WH 09		**21 €**

Pilates I

Das Pilatesworkout ist sanft und doch intensiv; anstrengend und dennoch entspannend; anspruchsvoll und gleichzeitig für jeden erlernbar.
Bei Rückenproblemen können die Übungen helfen, ein starkes Muskelkorsett in der Körpermitte aufzubauen. Sie bekommen einen flachen, festen Bauch, einen starken Rücken und lange, schlanke Muskeln.
Pilates I ist für Neueinsteiger jeden Alters geeignet und für diejenigen, die die bereits erlernten Basic-Übungen optimieren möchten.
Nebenkosten: Teilnehmer/-innen, die nicht Mitglied im TSV Theilheim sind, zahlen am 1. Kursabend 10 € für Raumnutzung (für den gesamten Kurs).
Nicole Jakubowski

Mi ab 28.2.	**15 mal**	**Theilheim**
19-20 Uhr		**Sportheim**
Kurs-Nr. WH 10		**37,50 €**

Pilates II

Dieser Kurs baut auf den ersten Kurs auf. Die Intensität der Übungen wird gesteigert und neue Übungen kommen dazu.
Nebenkosten: Teilnehmer/-innen, die nicht Mitglied im TSV Theilheim sind, zahlen am 1. Kursabend 10 € für Raumnutzung (für den gesamten Kurs).
Nicole Jakubowski

Mi ab 28.2.	**15 mal**	**Theilheim**
17.45-18.45 Uhr		**Sportheim**
Kurs-Nr. WH 11		**37,50 €**

Computerkurse

Bitte beachten: In der Verbandschule Werneck werden über die vhs-Außenstelle Werneck verschiedene EDV-Kurse angeboten:

1. Lehrgang EDV: Windows und Word 2002
Montag, 18.30-21.30 Uhr, ab 12.3. bis 16.7. (15 mal)
siehe Kurs WE 25, Außenstelle Werneck
Für den Lehrgang ist die Anmeldung bei der vhs Schweinfurt, Dr. Anita Conze,
Tel. 09721/51790 oder 0931/3048782.
2. Textverarbeitung –Auffrischungskurs (Word 2000/2002)
Samstag, 10.2., 9-12; 13-16 Uhr
Sonntag, 11.2., 9-12; 13-16 Uhr
siehe Kurs WE 26, Außenstelle Werneck
3. Excel - Aufbaukurs
Dienstag, 18.30-21 Uhr, ab 12.6. (5 mal)
siehe Kurs WE 27, Außenstelle Werneck
4. Keine Angst vor dem Computer - Einführung
Ein Kurs besonders für Frauen, Seniorinnen und Senioren
Montag,16-18.15 Uhr, ab 5.3. (5 mal)
siehe Kurs WE 28, Außenstelle Werneck
5. Keine Angst vor dem Computer – Weiterführung Teil 1
Montag,16-18.15 Uhr, ab 23.4. (5 mal)
siehe Kurs WE 29, Außenstelle Werneck
6. Keine Angst vor dem Computer – Weiterführung Teil 2
Montag,16-18.15 Uhr, ab 11.6. (5 mal)
siehe Kurs WE 30, Außenstelle Werneck
7. Wie erstelle ich meine eigene Homepage?
Samstag, 19.5., 9-12; 13-16 Uhr
Sonntag, 20.5., 9-12; 13-16 Uhr
siehe Kurs WE 31, Außenstelle Werneck
8. Internet-Einführung
Samstag, 12.5., 9-12; 13-16 Uhr
siehe Kurs WE 32, Außenstelle Werneck
9. Fotobearbeitung am Computer
Samstag, 7.7., 9-12; 13-16 Uhr
Sonntag, 8.7., 9-12; 13-16 Uhr
siehe Kurs WE 33, Außenstelle Werneck

Nähere Informationen siehe vhs-Programm von Werneck.
Anmeldung für den Lehrgang bei der vhs Schweinfurt (Dr. Anita Conze, Tel. 09721/51790 oder 0931/3048782).
Anmeldung für die anderen EDV-Kurse im Rathaus in Werneck.

Wasserlosen (WG)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar in der Gemeindeverwaltung.
Veranstaltungen in der Dr.-Maria-Probst-Halle Wasserlosen, wenn nicht anders vermerkt.
Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Bei schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr, Mi 13-18 Uhr.
Ansprechpartnerinnen in der Gemeindeverwaltung:
Frau Störlein, Frau Schmitt, Tel.: 09726/90670,
Fax: 09726/8130
E-Mail-Adresse: gemeinde@wasserlosen.de
Anschrift Rathaus: Kirchstraße 1, 97535 Greßthal

Einzelveranstaltungen

Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattage-Kalender

Neben der reinen Gartenpraxis wird es immer wichtiger, auch die Lebenszusammenhänge der Pflanzen und Tiere zu verstehen. Die äußere Anschauung des Mineral-, Pflanzen-, und Tierreiches hat uns viele wichtige Erkenntnisse gebracht. Wenn wir hingegen auch die inneren Zusammenhänge des Lebens erfassen, so können wir in die Wirkungsmechanismen des Lebendigen eingreifen. Die Aussaattage sind uns nicht nur eine Hilfe bei unserer täglichen Gartenarbeit, sondern sie lassen uns den Zusammenhang mit den kosmischen Gegebenheiten erahnen. Rudolf Steiner: ‚Am Pflanzenwachstum ist der ganze Himmel mit seinen Sternen beteiligt'. Um dieser Aussage näher zu kommen und sie zu erfassen werden die kosmischen Zusammenhänge aufgezeigt.
Der Aussaatkalender von Maria Thun wird in seinen Grundzügen dargestellt und erläutert.
(In Zusammenarbeit mit der Bücherei Greßthal)
Bernd Händler

Mi am 21.3.	**Greßthal**
19.30 Uhr	**Bücherei im Pfarrheim**
Nr. WG 01	**2 € Eintritt**

Mütter und Töchter

Über die Freuden und Schwierigkeiten einer Beziehung.
‚Nicht alle Frauen werden Mütter, aber alle sind Töchter!' Die Beziehung zur Mutter ist in allen Stadien ihres Lebens von grundsätzlicher Bedeutung. An diesem Abend geht es darum Wege zu finden, um unsere Töchter und uns selbst als Mütter besser zu verstehen und mit Gefühlen wie Liebe, Aggression, Angst und Schuld konstruktiv umzugehen.
In der Auseinandersetzung mit dem eigenen ‚Tochter-Sein' wird Frauen ihr persönliches Selbstverständnis und Verhalten als Mutter bewusster. Die Konflikte, die sich zwischen Mutter und Tochter abspielen, können dann in einem neuen Licht erscheinen und die Chancen für eine dauerhafte partnerschaftliche Mutter-Tochter-Beziehung steigen. Dies ermöglicht auch einen neuen Blick auf das Gemeinsame und Verbindende zwischen Mutter und Tochter: auf der Reise des Lebens haben beide - Mütter und Töchter - viel voneinander zu lernen. Denn auch die Frage nach der eigenen weiblichen Identität stellt sich in jeder Lebensphase immer wieder neu. Die Mutter-Tochter-Beziehung kann uns dazu wie keine andere die passenden Antworten zurückspiegeln.
(In Zusammenarbeit mit der Bücherei Greßthal)
Marieluise Wrobel

Di am 8.5.	**Greßthal**
19.30 Uhr	**Bücherei im Pfarrheim**
Nr. WG 02	**2 € Eintritt**

Frauen mischen mit

Frauen mischen mit - im Elternbeirat, in örtlichen Vereinen und Verbänden, in den Pfarreien, in den politischen Gremien! Traum oder Wirklichkeit?
An diesem Abend lernen Sie Frauen in verantwortlichen Positionen kennen, die das öffentliche Leben aktiv mitgestalten.
Engagierte Frauen ermutigen, die eigenen versteckten Stärken zu entdecken und motivieren, Wünsche oder Forderungen an die Gemeinde und für sich selbst zu formulieren.
Dieser Abend soll Frauen Mut machen und Hilfestellung geben zum Mitmachen und Mitmischen!
Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und informativen Abend.
Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung.
(In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle im Landkreis Schweinfurt und der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Wasserlosen)
Termin und Veranstaltungsort werden im Amtsblatt bekannt gegeben.

Nr. WG 03 **Eintritt frei**

Kurse

Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung Teil 1

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
Inhalte:
Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
Informationsbeschaffung im Internet
Suchmaschinen und wie man etwas findet
Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
Günstige Programme aus dem Internet.
Andrea Hammer

Do ab 1.3.	**5 mal**	**Poppenhausen**
18.45-21.45 Uhr		**Volksschule**
Kurs-Nr. WG 04		**46 €**

Präsentation mit Powerpoint

Gestalten Sie Ihre Präsentationen professionell!
Einführung in das Präsentationsprogramm, das im Programmpaket MS-Office integriert ist. Das Programm ist das ideale Werkzeug, um schnell und einfach anspruchsvolles und professionelles Material für Schulungen, Besprechungen, Präsentationen und Werbung zu erstellen.
Inhalte:
Konzepte, Benutzeroberfläche, Erstellen einer Folienreihe, verschiedene Assistenten; einfügen und bearbeiten von Grafik, Clip-Art, Diagrammen, Word Art, Organigrammen; Präsentationslayouts, Vorlagen, Animation von Textblöcken und Bildschirmseiten.
Erforderliche Vorkenntnisse: Windows-Kenntnisse.
Andrea Hammer

Sa 28.4., 9-12; 13-16 Uhr	**Poppenhausen**
Sa 5.5., 9-12; 13-16 Uhr	**Volksschule**
Kurs-Nr. WG 05	**37 €**

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen - Wen Do - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen von 7 bis 11 Jahren.
Kennst Du das auch ...
... dass Dir keiner zuhört?
... dass die Jungs Dich in der Schule in den Schwitzkasten nehmen?
... dass Du Angst hast auf dem Schulweg?
... dass Dein Bruder Dich ständig piesackt?
... dass Du allein im Dunkeln Angst hast?
... dass Du so baff bist, dass Dir die passende Antwort erst zehn Minuten später einfällt?
... dass Dich jemand so anpackt, wie Du es nicht haben willst?
Und willst Du das? - Nein?
Wie wäre es dann mit Wen Do?
Wen Do ist ein umfassendes Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen. Du kannst kämpfen, schreien, quatschen und alles Mögliche ausprobieren. Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du, Dich zu wehren, verbal und körperlich! Mit Tipps, Tricks und Techniken. Damit Du für das, was Du willst, Deine Power einsetzen kannst und aus einem kleinen Nein ein großes, starkes, lautes Nein wird.
Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 2 € Materialgeld mitbringen.
In diesem Semester wird der Kurs unterstützt durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt.
Cäcilia Keller

Do 12.4., 15-19 Uhr		**Wasserlosen**
Fr 13.4., 10-15 Uhr	**(Osterferien)**	**Dr. M.-Probst-Halle**
Kurs-Nr. WG 06		**37 €**

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Jungen - Grundkurs

Ein Kurs für Jungen von 8 bis 11 Jahren.
Auch Jungen kennen das Gefühl, wehrlos zu sein, wenn sie angegriffen werden. In diesem Kurs sollen sie Möglichkeiten kennen lernen, sich zu wehren, ohne dass diese erst durch jahrelanges Training erworben werden müssen. Die Übungen zur Selbstverteidigung beruhen auf den Grundlagen des Ju-Jutsu.
Der Dozent ist Übungsleiter für das Fach Ju-Jutsu.
Rainer Zehe

Sa 5.5., 10-15 Uhr	**Wasserlosen**
So 6.5., 10-15 Uhr	**Dr. M.-Probst-Halle**
Kurs-Nr. WG 07	**25,50 €**

Yoga - Zeit der Stille und Bewegung im Alltag

In diesem Kurs wollen wir uns mit Hilfe von gezielten Yoga- und Atemübungen aktiv mit unserem Körper auseinandersetzen, der in seinen Reaktionen die Einflüsse des Umfeldes widerspiegelt. Yoga-Übungen sollen als Strategien zur Stressbewältigung gesehen werden, die uns helfen, den täglichen Belastungen gelassener zu begegnen und körperliches Wohlbefinden zu erlangen bzw. zu erhalten.
Mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, festes Kissen.
Monika Juan

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Wasserlosen**
18.30-20 Uhr		**Dr. M.-Probst-Halle**
Kurs-Nr. WG 08		**45 €**

Yoga - Zeit der Stille und Bewegung im Alltag

wie WG 08
Monika Juan

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Wasserlosen**
20.15-21.45 Uhr		**Dr. M.-Probst-Halle**
Kurs-Nr. WG 09		**45 €**

Wirbelsäulengymnastik

Bei dieser aktiven Wirbelsäulengymnastik lernen Sie, das Körperbewusstsein zu schulen und die Körperhaltung zu verbessern. Schwache Muskeln werden gestärkt, verkürzte Muskeln gedehnt und Verspannungen gelöst.
Monika Schmitt

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Wasserlosen**
17-18 Uhr		**Dr. M.-Probst-Halle**
Kurs-Nr. WG 10		**23 €**

Wirbelsäulengymnastik

wie WG 10
Monika Schmitt

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Wasserlosen**
18-19 Uhr		**Dr. M.-Probst-Halle**
Kurs-Nr. WG 11		**23 €**

Rücken-Fit und mehr

Wir trainieren: Rücken - Arme - Beine - Bauch und Po - also die gesamte Muskulatur! Rückengerechtes Verhalten im Alltag, die Ausdauer, die Kraft, die Koordination und die Beweglichkeit.
Außerdem ist geplant, ab und zu mit dem Theraband zu arbeiten.
Christa Thain-Wehner

Mo ab 5.3.	**10 mal**	**Wasserlosen**
19.30-20.30 Uhr		**Dr. M.-Probst-Halle**
Kurs-Nr. WG 12		**23 €**

Gemüse vielseitig und gesund

Mit gefülltem Gemüse, Auflauf, Eintopf, Gratin und Soufflé wird die Vielfalt der verschiedenen Gemüsearten aufgezeigt. Schmorgerichte mit Käse, Spitzkohl und Kräutersahne, Champignonsoufflé, gratinierter Sellerie, Broccoli-Tomaten-Auflauf und vieles mehr.
(Materialkosten werden im Kurs berechnet)
Ingrid Bach

Do am 3.5.	**1 mal**	**Wasserlosen**
19-22 Uhr		**Dr. M.-Probst-Halle**
Kurs-Nr. WG 13		**8 €**

Jazzdance für Mädchen

Ein Kurs für Mädchen von 9 bis 14 Jahren, die Lust haben, Jazzdance und Tänze auf moderne Lieder kennen zu lernen und auszuprobieren. Der Kurs ist für neue Interessierte und für Mädchen, die Jazzdance bereits kennen.
(Bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen).
Maximal 9 Teilnehmerinnen.
Angelika Schmitt, Isabella Schlereth

Do ab 8.3.	**12 mal**	**(nicht am 19.4.)**	**Wasserlosen**
15.30-16.30 Uhr			**Dr. M.-Probst-Halle vhs-Raum**
Kurs-Nr. WG 14			**22 €**

Werneck (WE)

Anmeldung ab Montag, 12. Februar 7.30-12 Uhr und 13.30-15.30 Uhr. Das Telefon ist am 1. Anmeldetag ab 10 Uhr besetzt.
Anmeldungen telefonisch, schriftlich, persönlich oder mit E-Mail bei der Gemeindeverwaltung im Rathaus Werneck.
Auch die schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen werden erst ab 12.2. bearbeitet.
Bitte die Bankverbindung angeben.
Bei telefonischen, schriftlichen, Fax- und Mail-Anmeldungen wird der Hörerausweis zugeschickt.
Nach Anmeldeschluss erhalten Sie nur dann eine Nachricht von der Gemeinde, wenn der Kurs nicht stattfinden kann.
Kurse bzw. Einzelveranstaltungen finden in der Hauptschule in Werneck (am Schwimmbad) statt, wenn nicht anders vermerkt.
Öffnungszeiten im Rathaus: Mo-Fr 8-12 Uhr;
Mo-Mi 13.30-15.30 Uhr; Do 13.30-17.30 Uhr
Ansprechpartnerinnen in der Gemeindeverwaltung:
Frau Baumgartl und Frau Sendner,
Tel.: 09722/2213, Fax:09722/2231
E-Mail-Adresse: vhs@werneck.de
Anschrift Rathaus:
Balthasar-Neumann-Platz 8, 97440 Werneck

Einzelveranstaltungen

Sozialhilferegress und Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern

Die Veranstaltung befasst sich mit zwei Themenbereichen, die zuletzt trotz Einführung der Pflegeversicherung eine immense praktische Bedeutung gewonnen haben und deren Relevanz dennoch den Betroffenen erst spät, dann aber um so heftiger bewusst wird.
Inhalt der Veranstaltung sind folgende Themenkomplexe:
Voraussetzung der Unterhaltspflicht gegenüber den Eltern, Bedeutung von Wart- und Pflegerechten in Vermögensübergabe- und Leibgedingverträgen, Rückgriffsvoraussetzungen für Ansprüche des Sozialhilfeträgers, Zugriffsmöglichkeiten des Sozialhilfeträgers auf Grundstücke, Versorgungsrechte usw. und Möglichkeiten der Vermeidung des Rückgriffs.
Der Referent ist Rechtsanwalt mit den Tätigkeitsschwerpunkten Familien- und Erbrecht.
(In Zusammenarbeit mit dem Frauenbund Zeuzleben).
Thomas Wolfrum

Mi am 7.2.	**Zeuzleben**
19.30 Uhr	**Alte Schule**
Nr. WE 00	**Eintritt frei**

Venenerkrankungen, Thrombose und Embolie

Ein Internist gibt Informationen zu folgenden Themen: Darstellung des Venenleidens von der Entstehung der Krampfadern bis hin zur Thrombose und Embolie mit den heutigen Therapiemöglichkeiten und den gängigen vorbeugenden Behandlungsmaßnahmen (In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Egenhausen und dem Seniorenbeirat Werneck)
Dr. Hans-Michael Carl

Do am 22.2.	**Egenhausen**
14.15 Uhr	**Sportheim**
Nr. WE 01	**Eintritt frei**

Erlebnisse und Eindrücke vom Jakobusweg

Warum boomt in der heutigen Zeit dieser urchristliche Pilgerweg, der Menschen vor ihrer Haustüre aufbrechen lässt, um nach wochenlangem Fußmarsch Santiago de Compostela im Nordwesten Spaniens zu erreichen? Die eindrucksvolle Diareihe, unterlegt mit Erlebnissen und Liedern vom Weg, gibt vielleicht eine Antwort.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Stettbach und dem Seniorenbeirat Werneck)
Bernhard Wegscheid

Do am 8.3.	**Stettbach**
14 Uhr	**Sportheim**
Nr. WE 02	**Eintritt frei**

Die Wern und ihr Weg

Es ist ein wunderschönes Erlebnis, die Wern auf ihrem Weg von Pfersdorf nach Wernfeld zu begleiten. Natürlich mit dem Fahrrad.
Vertonter Lichtbildervortrag.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schnackenwerth und dem Seniorenbeirat Werneck)
Georg Pschinn

Mi am 14.3.	**Schnackenwerth**
14.30 Uhr	**Sportheim**
Nr. WE 03	**Eintritt frei**

Das Dorf im Wandel

Vom bäuerlichen Dorf zum Dorf in der Region.
(In Zusammenarbeit mit den Seniorenkreis Vasbühl und dem Seniorenbeirat Werneck).
Friedrich Lösch

Mi am 14.3.	**Vasbühl**
14.30 Uhr	**Sportheim**
Nr. WE 04	**Eintritt frei**

Ihre Gesundheit fängt am Schlafplatz an

(In Zusammenarbeit mit der Krabbelgruppe Ettleben)
Grund für viele Schlafstörungen sind Belastungen, denen unser Körper durch störende Energiestrukturen am Schlafplatz ausgesetzt ist. Statt sich zu erholen und zu regenerieren, werden die menschlichen Zellen durch Reizstrahlungen wie z. B. Erdstrahlen oder Elektrosmog negativ beeinflusst.
Im Kurs werden Empfehlungen zur Vermeidung oder Verringerung von Belastungen am Schlafplatz gegeben sowie Ratschläge, wie in Zusammenarbeit mit dem Arzt oder Homöopathen mit den Folgen des ungesunden Schlafs umgegangen werden kann.
Die Dozentin ist Vorstandsvorsitzende des Berufsverbandes für Feng Shui und Geomantie e.V.
Beim Vortrag kann ein Skript zum Thema erworben werden.
Margarete Gold

Mo am 26.3.	**Ettleben**
20-22 Uhr	**Pfarrheim**
Nr. WE 05	**Eintritt frei**

Gärtnern im Einklang mit dem Mond-Aussaattage-Kalender

Neben der reinen Gartenpraxis wird es immer wichtiger, auch die Lebenszusammenhänge der Pflanzen und Tiere zu verstehen. Die äußere Anschauung des Mineral-, Pflanzen-, und Tierreiches hat uns viele wichtige Erkenntnisse gebracht. Wenn wir hingegen auch die inneren Zusammenhänge des Lebens erfassen, so können wir in die Wirkungsmechanismen des Lebendigen eingreifen. Die Aussaattage sind uns nicht nur eine Hilfe bei unserer täglichen Gartenarbeit, sondern sie lassen uns den Zusammenhang mit den kosmischen Gegebenheiten erahnen. Rudolf Steiner: ‚Am Pflanzenwachstum ist der ganze Himmel mit seinen Sternen beteiligt'. Um dieser Aussage näher zu kommen und sie zu erfassen werden die kosmischen Zusammenhänge aufgezeigt.
Der Aussaatkalender von Maria Thun wird in seinen Grundzügen dargestellt und erläutert.
Bernd Händler

Mo am 26.3.	**Werneck**
19.30 Uhr	**Hauptschule**
Nr. WE 06	**Eintritt frei**

Krankenhaus Markt Werneck stellt sich vor

Patientenfreundlich, kompetent, ganz in der Nähe.
Gespräch mit Heinrich Keller und Mitarbeiterinnen des Krankenhauses Markt Werneck.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schleerieth und dem Seniorenbeirat Werneck)
Heinrich Keller

Di am 27.3.	**Schleerieth**
14.30 Uhr	**Gasthaus Stern**
Nr. WE 07	**Eintritt frei**

Krankenhaus Markt Werneck stellt sich vor

Patientenfreundlich, kompetent, ganz in der Nähe.
Gespräch mit Heinrich Keller und Mitarbeiterinnen des Krankenhauses Markt Werneck.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Eßleben und dem Seniorenbeirat Werneck)
Heinrich Keller

Mi am 11.4.	**Eßleben**
14.30 Uhr	**Sportheim**
Nr. WE 08	**Eintritt frei**

Steigen Sie mit mir ein in die Welt der Kräuter

In Zusammenarbeit mit der Krabbelgruppe Zeuzleben.
Evi Treuting

Mo am 16.4.	**Zeuzleben**
20 Uhr	**Alte Schule**
Nr. WE 09	**Eintritt frei**

Die fränkische Rhön

Ein spannender Bilderbogen von Mensch und Natur.
Lichtbildervortrag über Landschaft, Menschen, Geschichte und Natur der fränkischen Rhön.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Werneck und dem Seniorenbeirat Werneck)
Karl-Heinz Hennig

Mi am 18.4.	**Werneck**
15 Uhr	**Pfarrheim**
Nr. WE 10	**Eintritt frei**

Die Wern und ihr Weg

Es ist ein wunderschönes Erlebnis, die Wern auf ihrem Weg von Pfersdorf nach Wernfeld zu begleiten. Natürlich mit dem Fahrrad.
Vertonter Lichtbildervortrag.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Mühlhausen und dem Seniorenbeirat Werneck)
Georg Pschinn

Do am 19.4.	**Mühlhausen**
15 Uhr	**Sportheim**
Nr. WE 11	**Eintritt frei**

Kurzweil im Oberen Werntal

Gedichte, Bilder und Lieder aus dem Oberen Werntal, von und mit Bernhard Wegscheid aus Werneck, prägen diese Veranstaltung. Gedacht als Ermutigung für viele, welche mit ihren musischen Möglichkeiten hinterm Berg halten. Auch bodenständige Kunst hat ihren Stellenwert im Zusammenleben der Menschen - und sei es nur, dass Kurzweil geboten ist.
Der Referent ist ‚Botschafter der Interkommunalen Allianz Oberes Werntal'.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Schraudenbach und dem Seniorenbeirat Werneck)
Bernhard Wegscheid

Do am 19.4.	**Schraudenbach**
14.30 Uhr	**Sportheim**
Nr. WE 12	**Eintritt frei**

Frauen mischen mit

Frauen mischen mit - im Elternbeirat, in örtlichen Vereinen und Verbänden, in den Pfarreien, in den politischen Gremien! Traum oder Wirklichkeit?
An diesem Abend lernen Sie Frauen in verantwortlichen Positionen kennen, die das öffentliche Leben aktiv mitgestalten.
Engagierte Frauen ermutigen, die eigenen versteckten Stärken zu entdecken und motivieren, Wünsche oder Forderungen an die Gemeinde und für sich selbst zu formulieren.
Dieser Abend soll Frauen Mut machen und Hilfestellung geben zum Mitmachen und Mitmischen!
Freuen Sie sich auf einen unterhaltsamen und informativen Abend.
Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung.
(In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsstelle im Landkreis Schweinfurt und der Gleichstellungsbeauftragten vom Markt Werneck)
Genauer Veranstaltungsort wird im Amtsblatt bekannt gegeben.

Do am 19.4.
20 Uhr

Nr. WE 13	**Eintritt frei**

Natur- und pflanzenkundliche Wanderung in Schleerieth

Bereich des renaturierten Grundbaches mit Sumpfdotterblumenvorkommen und Steinbruch mit Sandsteinabbau.
Wanderung durch den artenreichen alten Steinbruch zum renaturierten Grundbach mit Vorkommen von Sumpfdotterblumen. In Schleerieth wird heute noch Sandstein abgebaut. Der alte Steinbruch gleich daneben bietet zahlreichen Arten Lebensraum.
In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz OT Werneck.
Treffpunkt: Sportplatz in Schleerieth
Anmeldung nicht erforderlich. Teilnahme kostenlos.
Georg Rüttiger

Sa am 21.4.	**Schleerieth**
14.30 Uhr	**Sportplatz**
Nr. WE 14	**gebührenfrei**

Kurzweil im Oberen Werntal

Gedichte, Bilder und Lieder aus dem Oberen Werntal, von und mit Bernhard Wegscheid aus Werneck, prägen diese Veranstaltung. Gedacht als Ermutigung für viele, welche mit ihren musischen Möglichkeiten hinterm Berg halten. Auch bodenständige Kunst hat ihren Stellenwert im Zusammenleben der Menschen - und sei es nur, dass Kurzweil geboten ist.
Der Referent ist ‚Botschafter der Interkommunalen Allianz Oberes Werntal'.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Zeuzleben und dem Seniorenbeirat Werneck)
Bernhard Wegscheid

Do am 26.4.	**Zeuzleben**
14 Uhr	**Vereinsheim der Kleintierzüchter**
Nr. WE 15	**Eintritt frei**

Das verzeihe ich dir nie

Von der Kunst sich zu versöhnen.
Gibt es Menschen, mit denen Sie noch ‚eine Rechnung offen haben'? Können Sie nicht vergessen was man Ihnen damals angetan hat? Können Sie sich diesen Fehler niemals verzeihen? - Wir alle tragen viel Ballast mit uns herum, denn unser Leben verläuft selten so wie wir es uns erträumen.
Man könnte verzweifeln, aber man ist nicht dazu verpflichtet! Es geht auch anders.
(In Zusammenarbeit mit dem Frauenbund Werneck)
Ursula Lux

Sa am 28.4.	**Werneck**
14 Uhr	**Pfarrheim**
Nr. WE 16	**Eintritt frei**

Kurzweil im Oberen Werntal

Gedichte, Bilder und Lieder aus dem Oberen Werntal, von und mit Bernhard Wegscheid aus Werneck, prägen diese Veranstaltung. Gedacht als Ermutigung für viele, welche mit ihren musischen Möglichkeiten hinterm Berg halten. Auch bodenständige Kunst hat ihren Stellenwert im Zusammenleben der Menschen - und sei es nur, dass Kurzweil geboten ist.
Der Referent ist ‚Botschafter der Interkommunalen Allianz Oberes Werntal'.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Egenhausen und dem Seniorenbeirat Werneck)
Bernhard Wegscheid

Do am 31.5.	**Egenhausen**
14.15 Uhr	**Sportheim**
Nr. WE 17	**Eintritt frei**

Erzählte Geschichte

Erzählte Geschichte ist lebendige Geschichte. Unter diesem Motto treffen sich Interessierte zur Vorbereitung von Erzählabenden und Erzählnachmittagen.
Ziel ist es, Bürgerinnen und Bürger zu ermutigen, aus dem Leben in ihrer Gemeinde zu erzählen, Erlebtes aus früheren Zeiten auszutauschen (Kindheit, Schulzeit, Feste, besondere Ereignisse usw.)
Zu diesem ersten Treffen sind alle eingeladen, die bei den Erzählabenden und Erzählnachmittagen mitwirken wollen.
(In Zusammenarbeit mit dem Historischen Verein Markt Werneck)
Nähere Informationen erhalten Sie im Rathaus, Tel. 09722/2214.

Fr am 30.3.	**Werneck**
19 Uhr	**Pfarrheim**
Nr. WE 18	**Eintritt frei**

Natur- und pflanzenkundliche Wanderung in Werneck

In Zusammenarbeit mit dem Bund Naturschutz OT Werneck.
Wanderung in Werneck im Bereich der renaturierten Wern vom Bauhof Werneck Richtung Zeuzleben.
Treffpunkt: Bauhof Werneck
Anmeldung nicht erforderlich.
Teilnahme kostenlos.
Fritz Roßteuscher, Georg Rüttiger

Sa am 23.6.	**Werneck**
15 Uhr	**Bauhof**
WE 19	**gebührenfrei**

Auf keltischen Pfaden durch die Bretagne, Cornwall bis Somerset

Steinzeitliche Monumente, Zeugen der Artus-Legende und gotische Dome.
Lichtbildervortrag.
(In Zusammenarbeit mit dem Seniorenkreis Eßleben und dem Seniorenbeirat Werneck)
Norbert Distler

Mi am 28.2.	**Eßleben**
14 Uhr	**Sportheim**
WE 20	**Eintritt frei**

Wernecker Kulturfrühling

Vom 10.3. bis 25.3.2007
Der Markt für Kunst und Kultur
Schirmherr: Bürgermeister Paul Heuler
Veranstalter:
Familienbeirat und Markt Werneck,
evang. und kath. Kirchengemeinde

„Denk ich an Deutschland in der Nacht ..."
Eröffnungsveranstaltung:
Hans Driesel liest Heinrich Heine
Anja Gutgesell (Gesang) und David Reß (Klavier) präsentieren von Schubert und Schumann vertonte Heinegedichte
Samstag, 10.3., 20 Uhr
Im Casino II, Schloss Werneck
Eintritt frei

„Stein-Wein-Zusammensein"
Kulinarische Hommage an den Bildhauer Lorenz Pfeuffer.
Leben und Wirken erläutert Heinz Kruppa (Historischer Verein)
David Reß musiziert am Klavier zur Ausstellung – anschl. Abendessen
Das kulinarische Arrangement obliegt dem Hotel Krone-Post
Sonntag, 11.3., 18 Uhr
In den Gasträumen des Hotels Krone-Post
Eintritt 20 € inkl. 4-Gänge-Menü
Reservierung unter Fax-Nr. 09722/509199

„Zaubergarten"
Ein Märchenabend für Erwachsene
Brigitte Klinkel erzählt Märchen der Gebrüder Grimm und liest Lyrik von Christine Lavant
Veranstalter: Buchhandlung Lesezeichen
Dienstag, 13.3., 19 Uhr
In der Buchhandlung Lesezeichen, Werneck
Eintritt: 5 €
Reservierung unter Tel. 09722/9453842

„Der große Schabernack"
Kasperltheater in 4 Akten mit dem Kindergartenteam und Joachim Schröder
Freitag, 16.3., 13.30 Uhr
Kindergarten Marienau, Werneck
Eintritt frei

„Crime & Wine" –
Lesung mit Autor Günther Huth
Würzburgkrimi: „Der Schoppenfetzer und der Henkerswein"
Veranstalter: Buchhandlung Lesezeichen
Freitag, 16.3., 19.30 Uhr
Im evang. Gemeindehaus, Werneck
Eintritt 5 €. Reservierung unter Tel. 09722/ 9453842

„All inclusive"
Kabarettabend mit Michl Müller und seinem brandneuen Programm.
Vom Irrwitz des ganz normalen Alltags – der ‚Dreggsagg' als frotzelnder Beobachter politischer Merkwürdigkeiten.
Samstag, 17.3., 20 Uhr
Im Guddensaal, Schloss Werneck
Eintritt: 12 €. (Vorverkauf im Rathaus, in der Kreissparkasse und bei Optik Stretz)
Reservierung unter Tel. 09722/2214

Jazzfrühschoppen mit dem „Main Brass Quintett"
u.a. mit Martin Krebs und Christiane Reder
Ausstellungseröffnung mit Birgit Braack (Schmuck-Design), Julia Münch
(Malerei) und Dr. Petra Weingart (Bilder und Objekte)
Sonntag, 18.3., ab 11 Uhr
Im Autohaus Schuler + Eisner, Gewerbegebiet A70
Eintritt frei

Konzert der Band „Living Colors"
Kirchenmusik in neuem Sound: Lieder zum Nachdenken, Zuhören und Mitsingen
Sonntag, 18.3., 17 Uhr
In der Schlosskirche Werneck
Eintritt frei!, Spende erwünscht

„Lernen durch die Künste“
entwickelt an Kanadas Royal Conservatory of Music -
u.a.: Wie lerne ich Mathematik durch Tanz?
Vortrag mit Beispielen für Lehrer, Eltern und Interessierte.
Dr. Petra Weingart
Mittwoch, 18.3., 19 Uhr
In der Schule in Essleben, Aula
Eintritt frei!

Filmabend im Feuerwehrhaus
-für Kinder und Junggebliebene-
Vorführung von zwei aktuellen Streifen
Veranstalter: Jugendfeuerwehr Werneck
Freitag, 23.3., ab 17 Uhr
Im Feuerwehrhaus Werneck
Kurzfristige Programmankündigung beachten!
Eintritt frei!

“Himmelslichter”
Konzert für Blockflöte und Klavier
Hans-Jürgen Hufeisen, Europas bekanntester Blockflötist, begleitet von Oskar Göpfert am Klavier
Freitag, 23.3., 19.30 Uhr
In der kath. Pfarrkirche Werneck
Eintritt: 12 €.
verbilligter Vorverkauf bei Optik Stretz, in der Kreissparkasse und im Rathaus, Reservierung unter Tel. 09722/2214

„Eine Reise in die Steinzeit“
Von Speerschleudern und Feuerstein
Mitmachspektakel für Kinder der 3. – 7. Klasse mit Dirk Lornsen.
Die Teilnahme wissbegieriger Eltern ist ebenfalls willkommen.
Veranstalter: Buchhandlung Lesezeichen
Dienstag, 28.3., 19.30 Uhr
In der Schule in Schleerieth
Eintritt 3 € für Schüler, 5 € für Erwachsene
Reservierung unter Tel. 09722/ 9453842

Wirtshaussingen „Musik und MundArt“
Mit Vorträgen von Rita Schraud, Zeuzleben, musikalisch begleitet von Ewald Vollmuth, Zeuzleben und Dr. Klaus Schmier, Werneck.
Zur Stärkung kredenzt der Gasthof Auerhahn fränkische Spezialitäten.
Samstag, 24.3., 19 Uhr
Im Gasthof Auerhahn, Zeuzleben
Reservierung und Verzehrbon (5 €) unter Tel. 09722/3344 (ab 14.3.)

Abschlussveranstaltung:
„Sprache auf Messers Schneide“
Sprachlich Abgründiges von Karin Ludwig aus ihrem Buch „Kaiserschnitte“.
Musikalische Umrahmung: „Quintett Brunette“ mit klassischen Holzbläserstücken
Sonntag, 25.3., 19 Uhr
Im Casino II, Schloss Werneck
Eintritt frei!

Kurse

Lehrgang EDV: Windows und Word 2002

In diesem Lehrgang werden die theoretischen Grundlagen der EDV erklärt und der Umgang mit dem Betriebssystem Windows und dem Textverarbeitungssystem Word 2002 für Windows vermittelt. Der Kurs eignet sich für alle Einsteiger/-innen, die in relativ kurzer Zeit fit im Umgang mit dem Computer und dem Textverarbeitungsprogramm WORD 2002 werden möchten.
Inhalte:
Grundlagen Windows:
Aufbau eines PC, Grundlegende Begriffe der EDV, Hardwarezubehör, Dateien und Ordner, Taskleiste, Einstellungsmöglichkeiten, Umgang mit dem Desktop, Explorer.
Grundlagen Textverarbeitung:
Word 2002: Textbe- und -verarbeitung, Formatierung, Arbeiten mit Tabulatoren, Absatzformaten, optimale Textgestaltung, Textbausteine.
Aufbaustufe Textverarbeitung:
Dokumentenvorlagen, Serienbriefe, Kopf- und Fußzeilen, Gliederung, Einbinden von Tabellen und Graphiken aus Drittprogrammen, Erstellen von kleinen Tabellen und Berechnungen, Formatvorlagen.
Erforderliche Vorkenntnisse: keine.
Lehrgangsunterlagen sind in der Kursgebühr enthalten.
Nähere Informationen und Anmeldung bei der Volkshochschule in Schweinfurt, Dr. Anita Conze, Tel. 09721/51-790, oder 0931/3048782.
Kursdauer: ab 12.3. - 16.7.2007 (15 mal)
Kurstag: Montag, 18.30-21.30 Uhr
Andrea Hammer

Mo ab 12.3.	**15 mal**	**Werneck**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 25		**149 €**

Textverarbeitung - Auffrischungskurs (Word 2000/2002)

Intensivkurs.
Der Kurs ist für Teilnehmer/-innen gedacht, die ihre schon einmal erworbenen Kenntnisse in Word auffrischen und erweitern möchten.
Inhalte:
Wiederholen und vertiefen der Grundkenntnisse von Word. Tabellen und Tabulatoren. Umschläge und Etiketten mit Seriendruck. Einfügen von Daten aus anderen Programmen (Excel, Outlook). Grafische Gestaltung von Texten.
Auf spezifische Fragen der Teilnehmer/-innen wird eingegangen.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Word.
Andrea Hammer

Sa 10.2., 9-12; 13-16 Uhr	**Werneck**
So 11.2., 9-12; 13-16 Uhr	**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 26	**37 €**

Excel - Aufbaukurs

Datenschutz; Große Tabellen bearbeiten; Funktionen, die von bestimmten Bedingungen abhängig sind, z. B. Wenn-Funktion; Verweis-Funktion; Datensätze sortieren und filtern; Dateneingabe mit Hilfe der Datenmaske; Zellen- und Bereichsbenennungen, Tabellen verknüpfen.
Auf Fragen und Anregungen der Teilnehmer/innen wird eingegangen.
Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Excel.
Bernadette Nuber

Di ab 12.6.	**5 mal**	**Werneck**
18.30-21 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 27		**39 €**

Keine Angst vor dem Computer. Einführung

Ein Kurs besonders auch für Frauen, Seniorinnen und Senioren.
Sie haben einen Computer und möchten sich einen Überblick über die Arbeit mit diesem ‚neuartigen‘ Gerät verschaffen? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu!
Sie bekommen einen Überblick über die Eigenschaften und Möglichkeiten von Windows, erstellen eigene Dokumente (Briefe, Einladungen) und lernen, diese Dateien abzuspeichern und wieder zu bearbeiten. Außerdem werden Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten des Internets und der elektronischen Post (E-Mail) gezeigt. Sollten Sie spezielle Anliegen haben, werden diese gerne beantwortet.
Andrea Hammer

Mo ab 5.3.	**5 mal**	**Werneck**
16-18.15 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 28		**35 €**

Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung Teil 1

Sie haben Lust, sich noch etwas ausgiebiger mit dem Medium Computer zu beschäftigen? Dann sind Sie hier richtig!
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows
Inhalte:
Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word
Erstellen eines persönlichen Briefkopfes
Bebildern von Text für alle Gelegenheiten
Informationsbeschaffung im Internet
Suchmaschinen und wie man etwas findet
Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiterverarbeiten.
Günstige Programme aus dem Internet.
Andrea Hammer

Mo ab 23.4.	**5 mal**	**Werneck**
16-18.15 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 29		**35 €**

Keine Angst vor dem Computer - Weiterführung Teil 2

Sie wollen noch mehr Übung bei der Arbeit am Computer haben und einige nützliche Tipps erfahren? Dann sind Sie hier richtig!
Inhalte: Auffrischung der Kenntnisse in Windows und Word. Erstellen eines persönlichen Briefkopfes. Ihre Probleme mit Word und wie Sie diese lösen können. Excel, ein gutes Werkzeug für Tabellen und Rechnungen. Bilder und Texte aus dem Internet für eigene Zwecke weiter verarbeiten. E-Mail, die schnelle Kommunikation.
Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows und Textverarbeitung.
Andrea Hammer

Mo ab 11.6.	**5 mal**	**Werneck**
16-18.15 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 30		**35 €**

Wie erstelle ich meine eigene Homepage?

Hypertext Markup Language (HTML) ist die Sprache, in der Seiten für das Internet erstellt werden. Es ist aber durchaus möglich, auch ohne genaue Programmierkenntnisse in HTML eine ansprechende Homepage für das Internet zu erstellen.

Inhalte:

Internet - ein kurzer Überblick, Aufbau und Struktur
Browser und ihre Funktion
Welche Standardprogramme verstehen HTML?
Word als Hilfsmittel zur Erstellung von HTML-Texten
kostenlose Tools mit vielen Möglichkeiten
Erstellen einer Homepage. Text, Graphiken einfügen, Tabellen als wichtige Werkzeuge zur Seitengestaltung, Hyperlinks, interne Anker und Verweise, Farbgestaltung, Frames, verschiebbare Fensterteile auf Web-Seiten
Einige wichtige Quelltext-Befehle
Empfehlenswerte HTML-Editoren
Einstellen ins Internet - was ist nötig, wie geht es.

Voraussetzungen: Gute EDV-Kenntnisse, Internet-Kenntnisse

Andrea Hammer

Sa 19.5., 9-12; 13-16 Uhr		**Werneck**
So 20.5., 9-12; 13-16 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 31		**37 €**

Internet-Einführung

Die ‚Datenautobahn' des Internet ist ein faszinierendes Medium mit einer Flut von Informationen, die abgerufen werden können. Doch da beginnen bereits die Probleme: Wie findet man was im Internet? Wie kommt man überhaupt ‚rein' ins Internet?

Inhalte: Voraussetzungen für den Zugang, Terminologie und Struktur des Internet, Adressenbildung im Internet, Grundfunktionen von Browsern, Suchen und Suchmaschinen, E-Mail und andere Dienste.

Viel Zeit zum praktischen Probieren ist eingeplant.

Erforderliche Vorkenntnisse: Grundkenntnisse in Windows.

(Materialkosten 2 €, zahlbar im Kurs).

In der Kursgebühr sind die Telefonkosten für die Internetnutzung enthalten.

Andrea Hammer

Sa am 12.5. 1 mal		**Werneck**
9-12; 13-16 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 32		**23 €**

Fotobearbeitung am Computer

Die Teilnehmer erfahren, wie eigene Bilder in den PC gebracht und dort bearbeitet werden. Grundlegende Kenntnisse zur Bildbearbeitung mit dem Programm ‚Photo Draw' werden vermittelt.

Inhalt:

Vektorgrafiken und Bitmaps, Bildauflösung und Farbtiefe; Dateiformate; Bildbearbeitungsprogramme, Fotografieren mit einer digitalen Kamera und Bildübertragung zum PC, bearbeiten von digitalisierten Bildern, Bildschirmschnappschüsse, Bilder für das Internet.

Bitte eigene digitale Fotos (auf CD oder Karte oder USB-Stick) mitbringen.

Voraussetzungen: Grundwissen am PC undausreihende Windows-Kenntnisse.

Andrea Hammer

Sa 7.7., 9-12; 13-16 Uhr		**Werneck**
So 8.7., 9-12; 13-16 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 33		**39 €**

Beratung Englisch

Wenn Sie unsicher sind, welchen Sprachkurs Sie besuchen wollen, können Sie sich beraten lassen. Die Dozentin Brigitte Marsfelden-Rosner (Englisch) wird im Gespräch mit Ihnen herausfinden, welcher Kurs Ihren Vorkenntnissen entspricht. Es besteht die Möglichkeit, einen Einstufungstest in Englisch zu machen.

Die Beratung ist kostenlos, Anmeldung ist nicht erforderlich.

Brigitte Marsfelden-Rosner

Do am 15.2.	**1 mal**	**Werneck**
16-18 Uhr		**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 34		**gebührenfrei**

Englisch Grundstufe (E)

Wir sind eine kleine, lustige Gruppe und freuen uns über alle Seiteneinsteiger /-innen, die auch Anfänger sind.

Lehrbuch: English Network 1, ab Lektion 1.

Brigitte Marsfelden-Rosner

Di ab 6.3.	**13 mal**	**Werneck**
19-20.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 35		**51,90 €**

Englisch Auffrischungskurs - Mittelstufe (E)

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die ihre in der Schule oder in vhs-Kursen erworbenen Kenntnisse auffrischen und vertiefen wollen. Geplant sind neben der Arbeit mit dem Lehrbuch die Lektüre eines gemeinsam ausgewählten Buches, ein Theater- und ein Kinobesuch.

Lehrbuch: Fairway 2, Lektion 7.

Ingetraut Lemmerich

Mo ab 5.3.	**12 mal**	**Werneck**
19.30-21 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 36		**51,90 €**

Natur erleben: Schlehendorn und Hollerbusch

Für Erwachsene mit Kindern ab 6 Jahren.

Um die drei ersten Schlehenblüten des Frühjahres zu essen und so ein ganzes Jahr lang vor Fieber und Sodbrennen geschützt zu sein, ist es nun zu spät. Stattdessen werden die Teilnehmer aber andere Köstlichkeiten aus der Hecke kosten können und allerlei Heckensagen und Heckenmärchen zu hören bekommen. Mit Hilfe von ‚Klopftüchern' werden kleine Heckenbewohner aufgespürt.

Wer möchte, kann den Grundstock für ein Heckenherbar legen.

Spiele rund um die Heckenbewohner Hase, Ameise, Biene und Co. stehen ebenfalls auf dem Programm.

Materialgeld 0,50 € pro Kind, zahlbar im Kurs.

Bitte robuste Schuhe, wetterfeste Kleidung, ausreichend Proviant, Zeckenschutz nicht vergessen.

Treffpunkt: Zeuzleben Schule. Von dort noch ein Stück mit dem Auto.

Wir treffen uns bei jedem Wetter.

Anmeldung erforderlich (bitte Zahl der Kinder angeben).

Susanne Gräfin Finckenstein

Sa am 19.5.	**1 mal**	**Zeuzleben**
14-17 Uhr		**Schule**
Kurs-Nr. WE 37	**7,50 € für 1 Erwachsenen mit Kind(ern)**	

Vogelstimmen

Die Stimmen unserer heimischen Vögel.

Gerade die kleinen Singvögel sind sehr oft leichter zu hören als zu sehen. Und so ist der arteigene Gesang ein wichtiges Mittel um festzustellen, welche Vogelart so eifrig durchs Geäst turnt.

Bei dieser Wanderung werden die unterschiedlichen Rufe und Gesänge unserer Wildvögel vorgestellt und erläutert, welche Bedeutung sie jeweils haben. Darüber hinaus wird Kurioses und Spannendes aus der Vogelwelt erzählt.

Bitte wetterfeste robuste Kleidung und Schuhe, Fernglas falls vorhanden.

Treffpunkt: Werneck, Teich im Schlosspark

Anmeldung erforderlich.

Susanne Gräfin Finckenstein

Sa am 12.5.	**1 mal**	**Werneck**
6.30-ca. 9 Uhr		**Schloss**
Kurs-Nr. WE 38		**3 €**

Vogelstimmen am Abend

wie WE 38

Treffpunkt: Werneck, Wald Richtung Rundelshausen.

Anmeldung erforderlich.

Susanne Gräfin Finckenstein

Di am 1.5.	**1 mal**	**Werneck**
18.30-ca. 21 Uhr		
Kurs-Nr. WE 39		**3 €**

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen - Wen Do - Grundkurs

Ein Kurs für Mädchen von 7 bis 10 Jahren.

Kennst Du das auch ...

- ... dass Dir keiner zuhört?
- ... dass die Jungs Dich in der Schule in den Schwitzkasten nehmen?
- ... dass Du Angst hast auf dem Schulweg?
- ... dass Dein Bruder Dich ständig piesackt?
- ... dass Du allein im Dunkeln Angst hast?
- ... dass Du so baff bist, dass Dir die passende Antwort erst zehn Minuten später einfällt?
- ... dass Dich jemand so anpackt, wie Du es nicht haben willst?

Und willst Du das? - Nein?

Wie wäre es dann mit Wen Do?

Wen Do ist ein umfassendes Konzept zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen. Du kannst kämpfen, schreien, quatschen und alles Mögliche ausprobieren. Mit Mädchen in Deinem Alter lernst Du, Dich zu wehren, verbal und körperlich! Mit Tipps, Tricks und Techniken. Damit Du für das, was Du willst, Deine Power einsetzen kannst und aus einem kleinen Nein ein großes, starkes, lautes Nein wird.

Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und 2 € Materialgeld mitbringen.

In diesem Semester wird der Kurs unterstützt durch den Förderverein der Volkshochschule Schweinfurt.

Cäcilia Keller

Di ab 6.3.	**4 mal**	**Werneck**
15-17.30 Uhr		**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 40		**37 €**

Koronare Sportgruppe

Der Kurs ist geeignet für Patienten/-innen, die an einer koronaren Herzerkrankung (Zustand nach Herzinfarkt, Bypass usw.) leiden. Durch Bewegungs- und Entspannungsübungen soll ihre Leistungsfähigkeit wiederhergestellt und gefestigt, Rückfällen und Zweiterkrankungen vorgebeugt werden. Die Teilnehmer/-innen benötigen von ihrem behandelnden Arzt ein Rezept (oder eine Verordnung über den ambulanten Behindertensport), das von der Krankenkasse bestätigt sein muss, sämtliche mit ihrer Erkrankung in Verbindung stehenden Arztbriefe sowie ein aktuelles Belastungs-EKG (das nicht älter als 3 Monate ist), bei dem sie für die Sportgruppe mindestens 75 Watt oder 1 Watt/kg Körpergewicht ohne EKG-Veränderungen leisten müssen.

Kassenversicherte 44 €, Privatversicherte 100 €

Dr. Hans-Michael Carl, Heike Wehner

Di ab 6.3.	**16 mal**	**Werneck**
20-21.30 Uhr		**Turnhalle beim Schwimmbad**
Kurs-Nr. WE 41		**44 € (Privatversicherte 100 €)**

Koronarsport - Nachsorgegruppe

Für Interessierte, die mindestens zwei Jahre am Koronarsport teilgenommen haben.

Inhalte und Voraussetzungen für den Kurs siehe Kurs „Koronare Sportgruppe“ WE 41.

Dr. Hans-Michael Carl, Heike Wehner

Di ab 17.4.	**12 mal**	**Werneck**
20.30-21.30 Uhr		**Turnhalle beim Schwimmbad**
Kurs-Nr. WE 42		**72 €**

Tui Na- Massage gegen Nacken-, Rücken-, Bein- und Ischiasbeschwerden

Viele Menschen leiden an allgemeinen Steifeschmerzen oder Verspannungsschmerzen im Hals-, Brust-, Lendenwirbel oder Bein- und Ischiasbereich. Mit der Hilfe der Tui Na- Massage, Kräutermischung und Qigong-Übung bietet seit 2000 Jahren die chinesische Medizin wirkungsvolle therapeutische Methoden, Rehabilitations- und Vorbeugungsmöglichkeiten an. Tui Na ist eine spezielle Massagetechnik in der chinesischen Medizin. Im Seminar werden Tests für die entsprechende Beweglichkeit und Kräutertherapie angesprochen sowie auch Tui Na- und Vorbeugungsübungen individuell gezeigt und praktisch geübt.

Bitte Schreibzeug mitbringen.

Weihong Yang

Fr ab 13.7.	**2 mal**	**Werneck**
19-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 43		**20 €**

Autogenes Training

Autogenes Training bietet die Möglichkeit im Alltag Gelassenheit und innere Ruhe wieder zu finden. Der Kurs ist auch für schwangere Frauen geeignet. Die einzelnen Kursstunden bauen aufeinander auf, von daher ist eine regelmäßige Teilnahme wünschenswert.

Voraussetzung ist, dass Sie nicht an schweren Konzentrationsstörungen oder starken Depressionen leiden.

Bitte bringen Sie dicke Socken, kleines Kissen, Isomatte, Decke mit.

Johanna Wagner

Fr ab 20.4.	**6 mal**	**Werneck Gymnastikraum**
19-20.30 Uhr		**im Krankenhaus Markt Werneck**
Kurs-Nr. WE 44		**27 €**

Wohlfühltag für Frauen

Dieser Tag ist für Frauen gedacht, die mit Hilfe von verschiedenen Entspannungsmethoden (Phantasiereise, Meditation u.v.m.) etwas für sich selbst tun wollen und es sich in ruhiger Atmosphäre gut gehen lassen möchten.

Voraussetzung ist die Bereitschaft sich auf Übungen einzulassen und die Neugier an neuen Erfahrungen. Schenken Sie sich diesen Tag!

Die Übungen ersetzen keine ärztliche bzw. krankengymnastische Behandlung. Bei akuten Beschwerden ist Rücksprache mit dem Hausarzt zu empfehlen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, bequeme Kleidung, warme Socken, kleines Kissen, Imbiss für die Mittagspause.

Johanna Wagner

Sa am 5.5.	**1 mal**	**Werneck Gymnastikraum**
10-16 Uhr		**im Krankenhaus Markt Werneck**
Kurs-Nr. WE 45		**19 €**

Die ‚Fünf Tibeter‘

Ein Energieprogramm zum Wohlfühlen in fünf Schritten.

Die Fünf ‚Tibeter‘ sind ein ausgewogenes Bewegungsprogramm, das rasch erlernbar ist. Mit geringem Zeitaufwand stärken und kräftigen diese Übungen unseren Körper und können regulierend auf seine Funktionen wirken. Eine größere Wachheit, ein verbessertes Körperempfinden, seelische Ausgeglichenheit und Wohlbefinden auf allen Ebenen sind unser großer Gewinn.

Mit zusätzlichen Ruhe- und Entspannungsübungen wird der Tag zu einem echten Wohlfühltag.

Teilnahmevoraussetzungen: keine, für jedes Alter geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, kleines Nackenkissen.

Gerharda M. Schwarz-Musolf

Sa am 21.4.		**Werneck Gymnastikraum**
9.30-12.30; 14-17.45 Uhr		**im Krankenhaus Markt Werneck**
Kurs-Nr. WE 46		**25 €**

Freier Nacken, freie Schultern.

Eine Entdeckungsreise mit der Feldenkrais-Methode.

Häufig sind es die alltäglichen Arbeiten, bei denen wir unseren Nacken und Schulterbereich strapazieren. Dabei kommt es sehr darauf an, wie wir uns organisieren, wie also unsere Verbindungen vom Kopf, dem Nacken weiter über den Schultergürtel, den Brustkorb bis zum Becken miteinander harmonieren.

Es wird in diesem Kurs darum gehen, diese Zusammenhänge zu erspüren, unnötige Spannungen wegzulassen, Gewohnheiten in der Organisation zu erkennen und zu überprüfen und leichtere und angenehmere Muster zu finden.

‚Um deine Fähigkeiten nutzen zu können, musst du sie erst kennen.‘ (Moshé Feldenkrais).

Die angebotenen Bewegungslektionen regen an zu selbständigem Lernen - Voraussetzung für die körperliche, geistige und seelische Entwicklung eines Menschen.

Hermann Erhard

Sa am 24.3.	**1 mal**	**Werneck Gymnastikraum**
14-18 Uhr		**im Krankenhaus im Markt Werneck**
Kurs-Nr. WE 47		**15 €**

Pilates - ein sanfter Weg zu Körperbalance und Stabilität

Mit effektiven Dehn- und Kräftigungsübungen werden vor allem Bauch-, Rücken-, Becken- und Nackenmuskeln trainiert. Durch Schulung des Körpergefühls werden Haltung und Bewegungsabläufe bewusst gemacht und verbessert. Das Einbeziehen des Atemrhythmus und die Konzentration auf Bewegungsabläufe schaffen eine ganzheitliche und entspannende Komponente.

(Dieser Kurs ist nicht geeignet für Menschen mit akuten Wirbelsäulenproblemen und schweren degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule und Gelenke.)

Bettina Schmitt

Do ab 8.3.	**8 mal**	**Werneck**
16.30-18 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 48		**30 €**

Praktische Einführung in die Kinesiologie

Sie lernen praktisch zahlreiche kinesiologische Übungen kennen. Diese können ihre Energien stärken, körperlichen Unausgewogenheiten vorbeugen, emotionale Belastungen ausgleichen, die Beweglichkeit verbessern und ein effektiveres Lernen und Konzentrieren unterstützen. Damit können Sie Stress reduzieren, entspannen oder sich und ihren Kindern das Lernen erleichtern. Hinzu kommt das Erlernen des Muskeltests als Grundlage jeder kinesiologischen Arbeit. Damit ist es uns möglich, z. B. Nahrungsmittelunverträglichkeiten auszutesten.

Monika Breidenbach

Sa am 16.6.	**1 mal**	**Werneck**
10-16 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 49		**22 €**

‚Dem inneren Lächeln Freund werden‘.

Lach-Yoga-Seminar.

‘Lachen ist die beste Medizin’, sagt schon der Volksmund. Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass Lachen das Immunsystem stabilisiert, Kreislauferkrankungen reduziert und das Herz leistungsfähiger macht. Nach nur zehnminütigem Lachen haben sich Blutwerte ins Positive verändert. Studien zeigen, dass fröhliche Menschen dem beruflichen Stress weniger ausgeliefert, Beziehungen stabiler sind und die Anfälligkeit für Krankheiten sinkt. Trotz Probleme und Sorgen im Alltag ist es möglich, unsere natürliche Heiterkeit und unseren Humor zu erhalten. In uns allen ist ein unbegrenztes Lachpotential.

Mit verschiedenen Lachübungen wollen wir unsere Lebensfreude und Lebendigkeit zum Ausdruck bringen. Mit Yoga-, Atem- und Körperspür-Übungen wollen wir in der Stille das ‚Innere Lächeln‘ entdecken und zu einem Zustand inneren Glücks, Friedens und Harmonie finden.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Wasser zum Trinken mitbringen.

Peter Vollmuth

Fr 23.3., 18-21 Uhr		**Werneck**
Sa 24.3., 10-18 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 50		**33 €**

Partnermassage

Massage entspannt und beruhigt. Grundtechniken der Massage werden von einer Masseurin erklärt, vorgezeigt und nachgeprüft. Dehnungs- und Entspannungsübungen verhelfen zur Lockerung der Muskeln und zur Vorbereitung einer Massage.

Es ist günstig, wenn sich jeweils zwei Personen, die sich kennen, gemeinsam für den Kurs anmelden.

Sandra Hüther

Sa am 3.3.	**1 mal**	**Werneck**
10-13; 14.30-17.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 51		**21 € pro Person**

Wassergymnastik

Ein Kurs für Interessierte aller Altersstufen.
Besonders geeignet zum Training der Wirbelsäule, der Bandscheiben und Gelenke. Die Wassergymnastik ist keine Krankengymnastik und ersetzt nicht eine Reha.
Wassertemperatur ca. 30 Grad.

Gertrud Gerlicher

Di ab 6.3.	**6 mal**	**Werneck**
9.30-10.15 Uhr		**Hallenbad**
Kurs-Nr. WE 52	**10,50 € plus 9 € Schwimmbadgebühr**	

Wassergymnastik

wie WE 52

Gertrud Gerlicher

Di ab 6.3.	**6 mal**	**Werneck**
10.30-11.15 Uhr		**Hallenbad**
Kurs-Nr. WE 53	**10,50 € plus 9 € Schwimmbadgebühr**	

Wassergymnastik

wie WE 52

Gertrud Gerlicher

Di ab 8.5.	**6 mal**	**Werneck**
9.30-10.15 Uhr		**Hallenbad**
Kurs-Nr. WE 54	**10,50 € plus 9 € Schwimmbadgebühr**	

Wassergymnastik

wie WE 52

Gertrud Gerlicher

Di ab 8.5.	**6 mal**	**Werneck**
10.30-11.15 Uhr		**Hallenbad**
Kurs-Nr. WE 55	**10,50 € plus 9 € Schwimmbadgebühr**	

Gymnastik für Senioren und Seniorinnen

Gymnastik - speziell für Senioren (weiblich/männlich). Mit und ohne Handgeräte, aber immer mit Musik. Ziel ist, die vorhandene Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. Es werden Koordinations-, Gedächtnis-, Gleichgewichtsübungen, Spiele, einfache Tänze usw. angeboten. außerdem wird auf verschiedene Alltagssituationen eingegangen. Spaß, Freude, Kommunikation sollen auch nicht zu kurz kommen!

Christa Thain-Wehner

Do ab 1.3.	**15 mal**	**Werneck**
17.30-18.30 Uhr		**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 56		**30 €**

Fit durch Bewegung mit Musik

Gymnastik nach Musik für Frauen und Männer.

Doris Hart

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Eßleben**
19.15-20.15 Uhr		**Schulturnhalle**
Kurs-Nr. WE 57		**17 €**

Problemzonentraining

Es werden ‚Problemzonen' wie Bauch, Beine und Po so trainiert, dass das Bindegewebe gestrafft und die Tiefenmuskulatur gekräftigt wird.

Doris Hart

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Eßleben**
20.15-21 Uhr		**Schulturnhalle**
Kurs-Nr. WE 58		**13 €**

Nordic-Walking - Schnupperkurs

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die sich informieren wollen ob diese Sportart die richtige für sie ist. Der Kurs umfasst eine kurze theoretische Einführung und einige praktische Übungen. Leihstöcke werden kostenlos zur Verfügung gestellt. Bitte bei der Anmeldung Bescheid geben, ob Sie Stöcke benötigen.

Ute Lenz

Sa am 10.3.	**1 mal**	**Schraudenbach**
10-12.15 Uhr		**Sportplatz**
Kurs-Nr. WE 59		**7 €**

Nordic-Walking für Anfänger

Bewegen Sie sich gerne an der frischen Luft? Dann ist Nordic-Walking genau der richtige Sport. Jedoch nur die richtige Technik sorgt für das persönliche Erfolgserlebnis. Nordic-Walking lockert Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, baut Rückenmuskulatur auf, bringt Ihren Kreislauf in Schwung, schont die Gelenke und sorgt für gute Laune.
Stöcke können für den gesamten Kurs für 5 € ausgeliehen werden.
Teilnehmerzahl ist begrenzt)

Termine: 5.3., 7.3., 12.3., 14.3.

Ute Lenz

Mo und Mi ab 5.3.	**4 mal**	**Schraudenbach**
16.30-18 Uhr		**Sportplatz**
Kurs-Nr. WE 60		**18 €**

Nordic-Walking für Anfänger

wie WE 60

Termine: 16.4., 18.4., 23.4., 25.4.

Ute Lenz

Mo und Mi ab 16.4.	**4 mal**	**Schraudenbach**
17-18.30 Uhr		**Sportplatz**
Kurs-Nr. WE 61		**18 €**

Nordic-Walking für Mollige

Einige Pfunde zugelegt? Lange keinen Sport mehr gemacht? Dann sind Sie herzlich eingeladen. Gesunde, effektive Bewegung an der frischen Luft unter Anleitung einer Trainerin.
Nordic-Walking ist der perfekte Sport zur Gewichtsreduzierung.
(Teilnehmerzahl ist begrenzt)

Termine: 19.3., 21.3., 26.3., 28.3.

Ute Lenz

Mo und Mi ab 19.3.	**4 mal**	**Schraudenbach**
16.30-18 Uhr		**Sportplatz**
Kurs-Nr. WE 62		**18 €**

Nordic-Walking für Mollige

wie WE 62

Ute Lenz

Mi ab 2.5.	**4 mal**	**Schraudenbach**
17.30-19 Uhr		**Sportplatz**
Kurs-Nr. WE 63		**18 €**

Nordic-Walking - Lauftreff

Der Kurs richtet sich an alle, die die Technik bereits beherrschen. Das Erlernte kann vertieft werden, eventuelle Fehler, die sich eingeschlichen haben, können behoben werden.
Treffpunkt: Werneck, Gewerbegebiet an der A 70 (Lidl-Parkplatz)

Ute Lenz

Fr ab 20.4.	**6 mal**	**Werneck**
17-18.30 Uhr		**Gewerbegebiet an der A 70**
Kurs-Nr. WE 64		**12,50 €**

Nordic-Walking - Lauftreff

wie WE 64

Ute Lenz

Di ab 12.6.	**6 mal**	**Werneck**
18-19.30 Uhr		**Gewerbegebiet an der A 70**
Kurs-Nr. WE 65		**12,50 €**

Inline Skaten. Wochenendkurs

Für Erwachsene und Kinder.
Um der Verletzungsgefahr durch Inline Skating vorzubeugen, vermitteln wir das richtige Skaten (Fahren und verschiedene Bremstechniken).
Gleichzeitig ist dies auch die Voraussetzung dafür, dass mit dem Inliner später ein gezieltes Fitnesstraining durchgeführt werden kann.
Mitzubringen: Inline Skater, Handgelenkschoner, Ellbogen- und Knieschützer, Helm (soweit vorhanden).
Für Unfälle und Schäden, die den Teilnehmerinnen und Teilnehmern vor, während oder nach der Veranstaltung entstehen, übernimmt die vhs und der Markt Werneck keine Haftung.
Treffpunkt: Skater-Platz, Sportgelände, Hauptschule.
Termin wird im Amtsblatt bekannt gegeben.

Doris Hart

Fr 16-18.30 Uhr		**Werneck**
Sa 10-12.30 Uhr		
Kurs-Nr. WE 66		**12,50 €**

Bauchtanz - weil's Spaß macht und gut tut - Grundkurs 1

Durch spezielle Bewegungen mobilisiert Orientalischer Tanz den Menschen ganzheitlich. Sonst unbeachtete Muskelpartien, insbesondere der Beckenbodenmuskulatur werden tänzerisch trainiert. Haltung, Beweglichkeit und das Selbstbewusstsein profitieren von dieser Sportart. Bitte bequeme Kleidung (Gymnastikschläppchen), Tuch/Schal für die Hüfte mitbringen.
Für Frauen jeden Alters, Figur und Fitness ohne Vorkenntnisse.

Christiane Göbel

Di ab 6.3.	**8 mal**	**Werneck**
18.20-19.50 Uhr		**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 67		**32 €**

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene 2 - Stocktanz

Der Kurs beinhaltet Isolationsübungen, die Erweiterung des Repertoire (mit und ohne Requisiten) im klassischen und modernen Orientalischen Tanz, sowie der Folklore. Wir werden die Freude an tänzerischer Bewegung in der Gruppe pflegen, sowie die persönliche Weiterentwicklung fördern. Als Choreographie wird ein fröhlicher Stocktanz (Skript inkl.) zu moderner Musik - für Stocktanzeinsteiger - angeboten. Tanzstöcke (ca. 7 €) können am ersten Kurstag bestellt werden. Ein ausführliches Skript mit dem Kursinhalt kann im Kurs erworben werden. Für Frauen, die die Basistanzbewegungen beherrschen.

Christiane Göbel

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Werneck**
20.30-22 Uhr	**(nicht am 2.5.)**	**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 68		**40 €**

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene 2 - Stocktanz

wie WE 68

Christiane Göbel

Do ab 8.3.	**10 mal**	**Werneck**
20.30-22 Uhr	**(nicht am 3.5.)**	**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 69		**40 €**

Orientalischer Tanz - Praxisstufe - Zigeunertanz

Dieser Kurs richtet sich an tanzbegeisterte Frauen mit längerer Tanzerfahrung, die die Tanzbewegungen beherrschen und Spaß am Tanz in einer netten Gruppe, sowie Freude am Erreichen gemeinsamer Ziele haben. Wir werden über Kombinationen eine Choreographie einüben und die Tanztechnik verfeinern. Als Choreographie (Skript inkl.) werden wir einen Zigeunertanz im russischen Stil (voller Emotionen - von kraftvoll, dramatisch bis wild und fröhlich) erlernen. Der Ausdruck ‚Zigeunertanz' ist hier nicht abwertend zu verstehen, sondern als Oberbegriff für alle ethnischen Gruppen mit dem gleichen historischen Hintergrund, wie z. B. Sinti, Roma, usw. Darum wird in diesem Kurs auch besonderer Wert auf die Vermittlung von Wissenswertem der gesellschaftlichen und historischen Hintergründen gelegt. Bitte langen, sehr weiten Rock mitbringen.

Christiane Göbel

Mi ab 7.3.	**10 mal**	**Werneck**
19-20.30 Uhr	**(nicht am 2.5.)**	**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 70		**40 €**

Orientalischer Tanz - Praxisstufe - Zigeunertanz

wie WE 70

Christiane Göbel

Do ab 8.3.	**10 mal**	**Werneck**
19-20.30 Uhr	**(nicht am 3.5.)**	**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 71		**40 €**

Orientalischer Tanz - Intensivtraining der Praxisstufe

Frauen aus der Praxisstufe der Mittwoch- und Donnerstaggruppe von Frau Göbel haben hier Gelegenheit die aktuellen und vorangegangenen Choreographien aufzufrischen und intensiv zu üben. Darüber hinaus wird auf spezielle Wünsche der Teilnehmerinnen eingegangen und Sonderthemen nach Absprache angeboten.

Termine: 27.6., 11.7., 25.7.

Christiane Göbel

Mi ab 27.6.	**3 mal**	**Werneck**
19-20.30 Uhr		**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 72		**14 €**

Orientalischer Tanz - Intensivtraining der Fortgeschrittenengruppen

Für Frauen aus den Fortgeschrittenenkursen von Frau Göbel (Mittwoch- und Donnerstaggruppe).

Inhalte wie WE 72

Termine: 27.6., 11.7., 25.7.

Christiane Göbel

Mi ab 27.6.	**3 mal**	**Werneck**
20.30-22 Uhr		**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 73		**14 €**

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Wir polieren Technik und Armführung.

Choreografie-Thema nach Absprache mit den Teilnehmerinnen.

Barbara Eckert-Wagner

Di ab 6.3.	**8 mal**	**Werneck**
20-21.30 Uhr	**(14-tägig)**	**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 74		**32 €**

Orientalisches Tanzfest für Frauen

In lockerer Atmosphäre können Frauen tanzen, reden oder einfach nur sehen, gesehen werden und zuschauen. Solo- und Gruppentänzerinnen können zwanglos ihren Tanz darbieten.

(In Zusammenarbeit mit der Pfarrgemeinde Werneck)

Fr am 20.4., 19-23 Uhr

Ort: Werneck Pfarrheim (Schönbornstr. 18)

Anmeldung bei Christiane Göbel (09305/8284) oder Barbara Eckert-Wagner (09723/935776)

Nr. WE 75	**Eintritt 4 €**

Neue Wege zur Wunschfigur

Durch eine intelligente Kombination aus Mentaltraining, Ernährungsberatung und Fitnessberatung wird dauerhaftes Abnehmen leicht gemacht. Im mentalen Training wird gezeigt, welchen Einfluss Worte und innere Bilder auf das Denken und Handeln haben. Die Teilnehmer/-innen lernen, die Gedanken so zu verändern, dass sie ihre Traumfigur leichter umsetzen können. Informationen über eine gesunde, ausgewogene Ernährung zeigen, was der Körper wirklich benötigt. Körpersignale wie Hunger und Sättigung sollen wieder bewusst wahrgenommen werden. Es wird gezeigt, wie eine Gewichtsreduktion ohne Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und ohne Kalorienzählen ermöglicht werden kann.

Stephanie Hesselbach

Mo am 23.4.	**1 mal**	**Werneck**
18.30-21 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 76		**7 €**

Vietnamesische Küche

Kochen mit exotischen Gemüsen, Früchten und Gewürzen. (Materialkosten werden im Kurs berechnet)

Gisela Hofmann

Di am 20.3.	**1 mal**	**Werneck**
18.30-21.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 77		**8 €**

Kalorienbewusst kochen

Kalorienreduzierte Kost kann auch gut schmecken. Zubereitet werden: Fischsuppe, gratinierte Lachs-Zucchininudeln, Schweinefleisch orientalisch, Kalbsschnitzel auf Gärtnerin-Art, Hühnerbrust mit Sesamkruste, Himbeer-Kaltschale usw. (Materialkosten werden im Kurs berechnet).

Ingrid Bach

Do am 26.4.	**1 mal**	**Werneck**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 78		**8 €**

Salate für jede Gelegenheit

Der Sommer naht und die Grillfeiern häufen sich. Oft stellt man sich die Frage: Welchen Salat mache ich oder welchen bringe ich mit? Mal steht ein Festessen an, was für ein Salat passt zum Menü?

Ich möchte Ihnen ein paar Salate zeigen, die für jede Gelegenheit passend sind.

Materialkosten ca. 4,50 €, zahlbar im Kurs

Heike Gock

Do am 21.6.	**1 mal**	**Werneck**
19-22 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 79		**8 €**

Sticken macht Freude

Ein Treffen von Stickfreunden. Zum Austausch von Erfahrungen und neuen Ideen.

Anmeldung erbeten. Teilnahme kostenlos.

Marianne Malkmus

Mi ab 28.2.	**4 mal**	**Werneck**
9.30-11.30 Uhr		**Rathaus**
Kurs-Nr. WE 80		**gebührenfrei**

Schnitzen in Holz

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Objekte können nach freier Wahl gearbeitet werden.

Eigenes Werkzeug muss mitgebracht werden (Rückfragen beim Dozenten möglich: 09722/941900). Holz kann selbst besorgt oder bei Dozenten erworben werden. Materialkosten werden individuell nach Verbrauch im Kurs berechnet.

Maximal 5 Teilnehmer/-innen.

Wolfram Walter

Mi ab 7.3.	**8 mal**	**Vasbühl, Atelier Walter**
19-21.15 Uhr		**Am Kirchberg 3**
Kurs-Nr. WE 81		**79 €**

Modellieren in Ton

Für Anfänger-innen und Fortgeschrittene.

Objekte können nach freier Wahl gearbeitet werden.

Material- und Brennkosten werden individuell nach Verbrauch im Kurs berechnet.

Maximal 7 Teilnehmer/-innen.

Wolfram Walter

Do ab 8.3.	**8 mal**	**Vasbühl, Atelier Walter**
19-21.15 Uhr		**Am Kirchberg 3**
Kurs-Nr. WE 82		**66 €**

Arbeiten in Naturstein (Sandstein)

Für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene.

Objekte können nach freier Wahl gearbeitet werden. Es wird im Freien gearbeitet.

Materialkosten werden individuell nach Verbrauch im Kurs berechnet, ca. 30 €.

Maximal 7 Teilnehmer/-innen.

Wolfram Walter

Mi ab 16.5.	**8 mal**	**Vasbühl, Atelier Walter**
19-21.15 Uhr		**Am Kirchberg 3**
Kurs-Nr. WE 83		**66 €**

Glasarbeiten nach Tiffany

Ein Fensterbild, eine Schale oder ein Schreibset können von Anfängern und Fortgeschrittenen unter Anleitung gefertigt werden.

Teure Werkzeuge werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Mit Ausgaben von 80 - 160 € muss jedoch gerechnet werden. Material wird gesondert nach Verbrauch berechnet. Vorhandenes Werkzeug bitte mitbringen.

Vorbesprechung: Dienstag, 6.3., 18.30 Uhr.

Regine Löber

Di ab 13.3.	**5 mal**	**Werneck**
18.30-21.45 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 84		**52 €**

Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden den Anfängern theoretische Kenntnisse und maltechnische Fähigkeiten vermittelt. Die Kursleiterin unterstützt die fortgeschrittenen Teilnehmer dabei, ihre Technik zu verfeinern und einen eigenen Stil zu entwickeln.
Vielleicht erliegen Sie dann auch dem Reiz des Aquarells, der Transparenz, der Leuchtkraft der Farben und dem breiten Spektrum der Anwendungsmöglichkeiten.
Material kann über die Kursleiterin bestellt werden (bitte anrufen, Tel. 09721/942787).

Karin Schäfer-Vanattia

Mo ab 5.3.	**6 mal**	**Werneck**
19.30-21.45 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 85		**31,50 €**

Ostergesteck

Wir fertigen ein Ostergesteck für drinnen oder draußen, das evtl. auch mit frischen Topfpflanzen ausgeschmückt werden kann.

Ingeborg Strobel

Mo am 19.3.	**1 mal**	**Werneck**
18.45-21 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 86		**5,50 €**

Programm für Kinder und Jugendliche

Eine Einrichtung vom Markt Werneck

Lustige Osterbäckerei

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren.
In diesem Kurs wollen wir mit Hefe- und Quark-Öl-Teig backen. Osterbrezeln aus dem Schwarzwald, hübsche Osterhäschen sowie kleine Mohnkränze. Alles Gebäck, das nicht nur lecker schmeckt, sondern auch hübsch aussieht und sich prima verschenken lässt.
Am Ende des Kurses räumen wir gemeinsam die Küche auf.
(Materialkosten 5 €, zahlbar im Kurs).

Diana Hick

Sa am 24.3.	**1 mal**	**Werneck**
9.30-12.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 87		**7,50 €**

Kochen für Kinder mit Gewichtsproblemen

Ein Kurs für Kinder von 8-12 Jahren.
Bist du auch ein Freund von Burger & Co.? Dabei muss leckeres Essen gar nicht immer ungesund und vor allem fett sein. In diesem Kurs sollt ihr alternative Zubereitungsformen für Lieblingsessen wie panierte Schnitzel, Pizza etc. kennen lernen.
Natürlich dürfen dabei auch Süßspeisen nicht zu kurz kommen. Wir bereiten an jedem Kurstag ein Dreigänge-Menu zu, das jedes Schlemmer-Herz höher schlagen lässt, nicht aber die Anzeige auf der Waage.
Nach dem Kochen und Essen räumen wir gemeinsam die Küche auf.
(Materialkosten 12 €, zahlbar im Kurs).

Diana Hick

Sa ab 21.4.	**3 mal**	**Werneck**
9.30-12.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 88		**22,50 €**

Chinesicher Kochkurs

Ein Kurs für Kinder von 8-12 Jahren.
Wollt ihr eure Eltern einmal mit einem ganz besonderen Essen überraschen?!
Dann kocht ihnen doch einmal ein chinesisches Menu, das ist gar nicht so schwer.
In diesem Kurs bereiten wir eine süß-saure Suppe zu. Als Hauptspeise gibt es Chop-Suey mit Cashewkernen und Sate-Stäbchen mit Erdnusssoße.
Das ganze rundet ein chinesischer Obstsalat als Nachspeise ab.
Nach dem Kochen und Essen räumen wir gemeinsam die Küche auf.
(Materialkosten 5 €, zahlbar im Kurs).

Diana Hick

Sa am 12.5.	**1 mal**	**Werneck**
9.30-12.30 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 89		**7,50 €**

Aquarellmalen für Kinder

Ein Kurs für Kinder von 8 bis 13 Jahren, die Spaß am Malen haben.
Die Dozentin erklärt und zeigt den Bildaufbau, die Techniken und das Mischen der Farben. Auch die Fortgeschrittenen können noch etwas dazulernen. Ergänzende Elemente des Bildaufbaus und viele neue Motive können zu eigenen Ideen anregen.
Das Material kann über die Dozentin bestellt werden. Bitte anrufen (Tel.:09721/942787). Die Materialliste mit Preisangabe kann im Rathaus eingesehen werden.
(Materialkosten werden im Kurs bezahlt)

Karin Schäfer-Vanattia

Sa ab 5.5.	**4 mal**	**Werneck**
14-16.15 Uhr		**Hauptschule**
Kurs-Nr. WE 90		**24 €**

Stichwortverzeichnis

A

Abiturvorbereitung Französisch 34805
Abnehmen ab 47111, WE 76
Access 25451, 25452
Acryl-Malen 58204, 58206, 58207
Adobe Photoshop 25504, 25505
Adoption 151031-151033
Aerobic 44822
Agenda SG 01, SH 04
Aikido 44331-44334
Aktzeichnen 58210, 58211
Akupunktur, Akupressur BF 21, UH 08
Alphabetisierung 30100, 30101, 30105, 32411, 32415
Alphabetisierung für AusländerInnen 32411, 32415
Altersvorsorge 11010, 11080, 14101
Anfängerkurse Englisch 33010, 33015, 33100, 33105, 33106
Anfängerkurse Französisch 34105, 34117
Anfängerkurse Italienisch 35100, 35105, 35106
Anfängerkurse Spanisch 36100, 36105-36107
Ankern 15202
Anthroposophie 13050-13057
Antriebsschwäche 15205, 15206
Aquafitness ab 46131, SG 14-15, SH 39-40
Aquarellmalerei 58212, 58213, EB 11, EB 14, NW 25, WE 85, WE 90
Arabisch 37011-37013
Aufbaukeramik 58352
Auffrischungskurse Englisch 33360-33711
Auffrischungskurse Französisch 34460
Auftreten 21160
Ausdrucksmalen 15211
Ausstellungen 11070, 11075, GS 07, SG 07-08, SH 10
Autogenes Training 44102, WE 44

B

Babynahrung 47202
Badminton 46120
Balkongestaltung 17115
Bauchtanz ab 54141, WE 67-74
Bauen 17131, 17132
Beckenbodengymnastik ab 44601, BF 26-29, NW 12-15, ST 14-15, UH 10-11
Beethoven 13055
Beratung Sprachen 32000, 33000, 33001, 34000, 35000, 36000, WE 34
Beratung Deutsch (DaF) 32000
Bildbearbeitung am PC 25504-25506
bipolare Störung 43401
Bistum Bamberg 12002
Blockflöte 53302
BodyArt 46162
Bollywood 54145, 54146
Brauchtum SG 07
Breuss-Massage 44731
Brustselbstuntersuchung 41208
Burn-out-Syndrom 41206
Business English 33805, 33806, 33810

C

Cambridge Advanced English 33650
Cambridge First Certificate 33601
Chinesisch 37021, 37022
chinesische Medizin 41201, SE 22, WE 43
Craniosacrales Balancing 44401

D

Darm 41207
Datensicherheit 25267
DELF, DALF 34700
Demenz DI 01-02
Depression 43402
Dessert BF 34
Deutsch als Fremdsprache 32101-32415
Deutsch als Zweitsprache 32411, 32415
Deutsch Integrationskurse 32101, 32124, 32135
DGS 43201
Diabetes 45201
Digitale Fotografie 25502, 25751
Dorferneuerung WE 04
Dorn-Methode 44731
Dozentenfortbildung 39001, 39005, 62101, 62102

E

EDV-Kurse ab 25001, BF 10-14, DI 06-07, EB 03-05, GH 11-13, GS 14-19, NW 05-07, PN 02-03, SE 14-19, SF 04-06, SH 25-30, ST 05-06, UH 04- 06, WE 25-33, WG 04-05
EDV –Kurse für Senioren/-innen ab 25701
Energiesparen GS 01, SH 01, SH 04, SE 01
Englisch 33000-33766, DI 08-09, NW 08-09, WE 34-36
Englisch A1 33010, 33015, 33050, 33055, 33100, 33105, 33106, 33150, 33155, 33402
Englisch A2 33200, 33201, 33205, 33250, 33255, 33355, 33360, 33365, 33370, 33400-33403, 33710, 33711, 33805, 33806
Englisch B1 33501, 33502, 33556, 33560, 33750, 33751, 33755, 33810
Englisch B2 33601, 33760, 33761, 33765, 33766
Englisch C1 33650, 33771, 33775, 33776
Englisch C2 33771
Englisch für den Beruf 33805, 33806, 33810
Englisch für den Urlaub 33200
Englisch für Senioren/-innen 33400, 33401-33403
Entspannung ab 44101, BF 20, BF 24-25, DI 13-14, EB 07, GH 16, GS 23-25, NW 11, NW 20- 21, SE 21-23, SF 14, UH 09, WE 45, WE 48, WH 10-11
Erbrecht 14209, 14212
Ernährung ab 47101, EB 09, GH 17, NW 23, SE 28, SH 44, UH 13, WE 78
Erste Hilfe am Kind ab 42301
Erste-Hilfe-Kurse ab 42301
Erziehung 15101, BF 05, EB 01, GH 04, SE 05, ST 02, UH 01
Etikette 21160
Excel 25105-25107, 25431-25433, 25441-25446, BF 13, DI 06, NW 06, WE 27
Exkursion ab 17301, BF 15, GH 07, GS 04-05, NW 04, PN 01, SF 03, SG 10, SH 08, SH 11, SH 13-16, SH 18, SH 21, ST 04, ST 07, UH 03, WE 14, WE 19, WE 37-39, WH 02, WH 05

F

Fahrradreparaturen 58161
Farbberatung 42101, 42102
Fasten 44200
Feldenkrais-Methode ab 44721, DI 15, SH 35, ST 10, WE 47
Feng Shui 17115, BF 17, DI 10, GS 20
Fettsucht 41101
Figürliches Modellieren 58350, 58351, UH 17
Filmforum ab 57100
Filzen 58501
Fitnessgymnastik ab 44711
Fitness-Sport ab 46101
Fliegen 58100, 58101
Forstwirtschaft SH 05
Fortbildung Dozenten 39001, 39005, 62101, 62102
Fotoausstellung 11075
Fotobearbeitung ST 06, WE 33
Fotokurse 58401-58406
Fränkische Mundart ST 03
Französisch 34000, 34105, 34115-34117, 34205-4212, 34460, 34600, 34605-34607, 34610, 34700, 34805
Französisch A1 34105, 34115-34117
Französisch A2 34205-34212
Französisch B1 34460
Französisch B2 34460, 34600, 34605-34607
Französisch C1 34610, 34805
Französische Wochen 11070-11080
Frauen 11020, GH 03, GS 09-11, NW 02, SE 10-13, SG 06, ST 00, WG 03, WE 13
Frauengesprächskreis 11060-11062, 11065
Freizeitmalerei 58200, 58201
FrontPage 25105, 25106, 25292
Führung 12051, 12054, 12055, 12057, 12059, 12060
Fünf Tibeter 44231, 44232, WE 46
Fußmassage 44503
Fußreflexzonen 44503, 44504, SH 34

G

Garten 17111, 17114, SF 11, SG 11, SH 03, SH 32, ST 08
Gartengestaltung 17115
Gebärmutterhalskrebs 41102
Geburt 42201
Gedächtnistraining 44911, 44912
Gehörlosensprache 43201
Gemüse SG 20, WG 13
Geriatrie 41205
Geschichte 12001, 12005, 12006
Gesprächstechniken 21105
Gewalt 11020
Gitarre 53207-53210
Gläubiger 14110, 14115
Goldschmieden 58300-58310
Graphik-Wochenende 58254
Grenzbegehung UH 03, WH 02
Griechisch s. Neugriechisch 37061, 37062
Grünes Klassenzimmer ab 17111
Gymnastik ab 46101, BF 32-33, GS 26-27, NW 16, SE 26, SG 16-19, WE 56-58, WG 12
Gymnastik für Übergewichtige NW 19

H

Harfenspiel 53303
Haushalten 14105, 14106
Haustürgeschäfte EB 02, WH 03
Hauterkrankungen BF 19
Heimatgeschichte 12001, 52131, BF 02, GH 01, GS 03, SG 04, SH 05-06, SH 10, SH 15, SH 20, WE 03, WE 10-11
Herzsport 45301-45306, WE 41-42
Holzschnitzerei WE 81
Homepage erstellen 25292-25296, WE 31
Homöopathie 41203-41206, BF 18-19, SF 12-13
Homosexualität 15302
HTML 25291, 25297
Hund 17221

I

Improvisationstheater 54201
Indoorcycling 46141-46144
Inkontinenz 44601-44603
Inline Skating WE 66
Integrationskurse Deutsch 32011-32135
Integrationsprojekt 15601
Intensivkurse Spanisch 36120, 36121
Internet 25101-25103, 25201, 25203, 25261-25267, 25711, 25712, DI 07, EB 05, GH 13, GS 19, NW 07, SE 19, SF 06, SH 30, WE 32
Islam 11000, 11005, 11007
Italienisch 35100, 35105, 35106, 35110, 35115, 35116, 35120, 35125-35128, 35200, 35205- 35208, 35305-35308, 35330, 35401, 35402, 35501, 35600, SF 08-09
Italienisch A1 35100, 35105, 35106, 35110, 35115, 35116, 35120, 35125-35128
Italienisch A2 35200, 35205-35208, 35230, 35600
Italienisch B1 35305-35308, 35330
Italienisch B2 35401, 35402
Italienisch C1 35501
Italienisch f. Senioren/-innen 35230
Italienisch für den Beruf 35600
Italienische Küche GS 28, SE 27, SH 43

J

Jakobusweg ST 01, WE 02
Japanisch 37041
JavaScript 25297
Jazzercise 46171, 46172
Jazz-Tanz 54121, EB 13, PN 09, WG 14
Jonglieren 44900, 58102
Jüdisches Leben 12005, 12006
Junge vhs 15105, 15106, 44220-46202, BF 36, EB 13-15, GH 15, PN 04-05, PN 09, SE 28, SF 21-25, SH 44, SH 48-49, ST 09, ST 18-19, UH 07, UH 18, WE 40, WE 87-90, WG 06-07, WG 14, WH 06-07

K

Kaiserräume 12001
Karate 46161
Karten gestalten 58502
Kinderernährung 47203
Kinesiologie 15105, 15106, 44402, WE 49
Kino international ab 57100
Klavier 53120-53123
Kleinkunst 56102-56106
Klöppeln GS 30, SH 46
Kombikurse am PC 25101-25107
Kondition ab 46101
Konfliktfähigkeit 15207
Konversationskurse Englisch 33710, 33750, 33751, 33755, 33760, 33761, 33765, 33766, 33771, 33775, 33776
Konversationskurse Französisch 34600, 34606, 34607, 34610
Konversationskurse Italienisch 35330, 35401, 35402, 35501
Konversationskurse Spanisch 36405
Konzert GH 02, GH 08, GH 10, SE 04, SE 06
Koronargruppe 45301-45306, WE 41-42
Krankheit im Alter SE 08
Kräuter DI 04, SH 17, WE 09
Kreatives Basteln 58455
Krebserkrankte 44223, 43302
Kroatisch 37051
Kulturwochen BF 06, GS 08, SH 22, WE 20
Kunst 52210
Kunstgeschichte 12000, 12001, 52210, 52300, 52301

L

Lachen 44403, NW 10, WE 50
Lebensräume gestalten 58150
Lerntechniken 21235
Lesen und Schreiben lernen 30100, 30101, 30105, 43111
Lesen, rationelles 21230
Lesungen 52120, 52125, 52131, GH 05, GH 09, NW 00, SE 02, SG 03, ST 03, WE 12, WE 15, WE 17, WH 04
Linux 25361-25369
Literatur 52120, 52125, 52130, 52131, 52150, SH 33
Literaturkreis 52150
Luna Yoga 44220-44223, SG 12

M

Malkurse 58202, 58203, BF 36, EB 11, EB 14, NW 25, SF 24, SH 48, UH 18, WE 85, WE 90
Maschinenschreiben am PC 21310, 21316
Massage ab 44501
Mediation 15204
Meditation 44334
Meditatives Tanzen 54101, 54102
Mind Mapping 21220
Mondkalender BF 04, SF 01, SG 02, UH 02, WE 06, WG 01
MuSe 52305-52310, 52315
Musik 15212
Mutter-Kind-Turnen 46201
Mütter-Töchter WG 02
MySQL 25299

N

Nachbarrecht 14205
Naturkunde BF 15, NW 04, PN 01, SF 03, SF 10, SG 10, SH 09, SH 13-14, SH 17, SH 21, SH 31, ST 04, ST 07, WE 14, WE 19, WE 37, WH 05
Naturnaher Garten ab 17111
Naturstein bearbeiten WE 83
Netzwerk-Administrator 25002
Neugriechisch 37061, 37062
Neurodermitis 47201
Niederländisch 37071
Nordic Walking ab 44831, SH 41, WE 59-65
Nudelgerichte ST 17

O

Oberes Werntal GH 05, NW 00, WE 12, WE 15, WE 17
Obstbaumschnitt 17112, 17113
Ökologie ab 17100, SH 07
Ölmalerei 58215
Orientalischer Tanz ab 54141, WE 67-75
Osteopathie 41202
Osteoporose 45401
Osterschmuck SF 20, WE 86
Outlook 25104, 25461

P

Panflöte 53305, 53306
Partnermassage 44501, 44502, WE 51
Patchworkfamilie 15301
Patientenverfügung 14201, DI 03, NW 03
PC gekauft - was nun 25380
PC-Reparatur 25381
PC-Systembetreuer (euric) 25001
PDF-Dateien 25509
Percussion 53103
Pflanzenkunde PN 01, SF 03, SH 31, WE 14, WE 19
Pflegeeltern 151031-151033
Pflichtteil 14209
Philosophie 13001
Photoshop Elements 25506
Pilates ab 44801, GS 24-25, NW 20-21, SE 23, WE 48, WH 10-11
Plastisches Gestalten WE 81-83
Portugiesisch 37081, 37082
PowerPoint 25105, 25106, 25482-25484, BF 14, PN 03, SF 05, UH 06, WG 05
Problemzonentraining 46101, 46308, WE 58
Programmiersprachen 25291, 25297, 25600
Progressive Muskelentspannung 44103, 44104
Projekt Integration 25850-25852, 44834
Psychomotorik ST 18-19
Pubertät 15102, BF 05, EB 01, GH 04, SE 05, ST 02
Publisher 25481

Q

Qigong ab 44301, BF 24-25, DI 13-14, EB 07, GH 16, GS 23, NW 11, SF 14, UH 09

R

Radierung 58250-58253
Rehabilitationssport ab 45201
Reizdarmsyndrom 41207
Religion 11000, 11005, 11007
Rente 14101
Reparaturen im Haushalt 58162
Restless-Legs-Syndrom 41103
Rettungsschwimmkurs 42360
Rhetorik 21101, 21102
Rückbildungsgymnastik NW 22
Russisch 37091, 37092

S

Sakraler Tanz 44331
Salate DI 16, EB 10, GH 18, GS 29, NW 24, SE 29, SG 21, SH 45, ST 16, WE 79
Salsa 54131, 54132
Scanner 25501, 25752
Schimmelpilze 17132
Schlafen BF 17, DI 10, EB 06, GH 14, GS 20, PN 06, SE 20, WE 05, WH 08
Schlaganfall 43301
Schlagfertigkeitstraining 21115
Schuldrecht 14110, 14115
Schwangerschaft 42201
Schwedisch 37101, 37102
Schwimmen 44901
Selbsterfahrung BF 01, GH 06, NW 01, SE 03, WE 16, WH 01
Selbstverteidigung 46122
Selbstverteidigung für Jungen GH 15, PN 05, ST 09, WG 07, WH 07
Selbstverteidigung für Mädchen PN 04, UH 07, WE 40, WG 06, WH 06
Seniorengymnastik 44902, 44903, 46105, 46303, WE 56
Shiatsu 44505
Sozialhilferegress 14207, SG 05, SH 12, WE 01
Spanisch 35000, 36000, 36100, 36105-36107, 36110, 36116, 36117, 36120, 36121, 36125- 36127, 36200, 36205-36207, 36305, 36405
Spanisch A1 36100, 36105-36107, 36110, 36116, 36117, 36120, 36121, 36125-36127
Spanisch A2 36200, 36205-36207
Spanisch B1 36305
Spanisch C1 36405
Sprachenberatung 32000, 33000, 33001, 34000, 35000, 36000, WE 34
Square Dance 46181
Stadtführungen 12050-12062
Stepptanz 54111
Sticken ST 47, WE 80
Stil 21160
Stillen 42203
Studienfahrt 12001, SF 02

T

Tabellenkalkulation 25105-25107, 25431-25433, 25441-25446, BF 13, DI 06, NW 06, WE 27
T'ai chi Ch'uan ab 44301, DI 11
Telefontraining 21225, 25753
Textverarbeitung 25101-25107, 25401-25403, 25411, 25731, BF 11-12, GS 15-16, SF 04, SH 26-27, WE 26
Tiffany WE 84
Töpfern DI 17, EB 12, EB 15, PN 08, SF 17, UH 14-16, WE 82
Touch for Health 44402
Trauerarbeit 15401-15404
Tschechisch 37121, 37122
Tui-Na-Massage 41201
Türkisch 37131-37135

U

Übergewicht 41101
Unterhaltspflicht 14207, 14211, SG 05, SH 12, WE 01
Unterhaltsrecht 14211

V

Vegetarische Küche PN 07, SF 16
Verkaufstraining 21215
Versicherungen 14108
Videoschnitt 25503
Vietnamesische Küche BF 35, WE 77
Vogelstimmenwanderung 17201, WE 38-39
Vorsorge 14108

W

Wald erleben GS 05, SH 05, SH 08, SH 11, SH 14, SH 16, SH 18-19
Waldorfpuppen SF 18-19, SF 25
Walking 46123
Wärmedämmung 17133
Wassergymnastik 44901, ab 46131, GS 21-22, SG 13, WE 52-55
Wechseljahre SF 13
Weidenflechten 58163
Wellness 44404
WEN-DO PN 04, UH 07, WE 40, WG 06, WH 06
Windows Vista 25334
Windows XP 25101-25104, 25331-25333, 25335, 25341
Wirbelsäulengymnastik ab 44701, BF 26-31, NW 17-18, SE 24-25, SF 15, SH 36-38, ST 11-13, UH 12, WG 10-11, WH 09
Wohnen im Alter 11010, 11080
Word 25101-25107, 25401-25403, 25411, 25731, BF 11-12, GS 15-16, SH 26-27, WE 26

Y

Yoga ab 44200, BF 22-23, SG 12, WG 08-09
Yogadance 44101

Z

Zehn-Finger-Tastschreiben 21310, 21316
Zeichnen 58202, 58203, 58205, 58208, 58209
Zeitgeschichte 11000, 11005, 11020
Zeitmanagement 21210
Zentrale Mittelstufenprüfung 32330, 32335, 32350
Zertifikat Deutsch 32330, 32335
Zielfindung 15201

Unsere Programmbereichsleiter/-innen

Die Leiterin der Volkhochschule
Gitta Sünkel-Mikus
Programmbereich Beruf

☎ **09721/51-476**
E-Mail: gitta.suenkel-mikus@schweinfurt.de

Gesundheit, Pädagogik, Psychologie, Tanz, Theater, Umwelt, Länderkunde, Naturwissenschaften
Jutta Cize,
Stellvertretung der Leitung

☎ **09721/51-620**
E-Mail: jutta.cize@schweinfurt.de

Teilzeit: Mo – Fr, Di nachm. nicht

Außenstellen
Dr. Anita Conze

☎ **09721/51-790**
E-Mail: anita.conze@schweinfurt.de

Anmeldung / Verwaltung

Marianne Linsner

☎ **09721/51-476**
E-Mail: marianne.linsner@schweinfurt.de

Michaela Göbel

☎ **09721/51-544**
E-Mail: michaela.goebel@schweinfurt.de

Seniorenbüro

Leitung des Seniorenbüros
Hilger Kestler

☎ **09721/26-915**
E-Mail: hilger.kestler@schweinfurt.de

Lehrgänge Beruf, Schule
Gudrun Schmitt

☎ **09721/51-546**
E-Mail: gudrun.schmitt@schweinfurt.de

Teilzeit: Di – Do ganztags

Sprachen, Integrationskurse, Politik, Geschichte, Philosophie, Recht, Sprachen, Literatur, Kunst, Filmforum
Susanne Ter-Nedden

☎ **09721/51-538**
E-Mail: susanne.ter-nedden@schweinfurt.de

EDV
Karin Constantinescu

☎ **09721/51-552**
E-Mail: karin.constantinescu@schweinfurt.de

Teilzeit: Mo – Fr vormittags

Unsere Programmbereichsleiter/-innen

Kreativität, Musik, Kleinkunst
Katharina Wolf

☎ **09721/51-476**
E-Mail: katharina.wolf@schweinfurt.de

Integration

Integration, Migranten
Funda Ersindigil

☎ **09721/51-464**
E-Mail: funda.ersindigil@schweinfurt.de

Seniorenbüro

Sekretariat
Rita Blaurock

☎ **09721/26-915**
E-Mail: rita.blaurock@schweinfurt.de

Am besten erreichen Sie uns über die Durchwahl-Telefonnummer oder Sie melden sich im Sekretariat derVolkshochschule an.

Verwaltung

Verwaltung

Sabine Oschowitzer

☎ **09721/51-5441**
E-Mail: sabine.oschowitzer@schweinfurt.de

Hausmeister

Robert-Koch-Str. 10

Werner Kloos

☎ **09721/51-525**
E-Mail: hausmeister.vhs-sw@gmx.de

Robert-Koch-Str. 10

Jürgen Brust

☎ **09721/51-525**
E-Mail: hausmeister.vhs-sw@gmx.de

Innenstadträume

Johann Baidinger

☎ **09721/51-248 ab 14.30 Uhr**
E-Mail: johann.baidinger@schweinfurt.de

Hausmeister

Fax-Anmeldung Frühjahr 2007

für Kursnummern: | | | |

Die vhs Volkshochschulen

Volkshochschule Schweinfurt
Markt 1 • 97421 Schweinfurt
Telefon 09721/ 51476 • Telefax 09721/ 51623
E-Mail: vhs@schweinfurt.de

Name _____ **Vorname** _____

Straße _____

PLZ _____ **Wohnort** _____ **Ortsteil** _____

Tagsüber erreichbar unter Telefon _____ **Fax:** _____ **E-mail:** _____

Ich bestätigte die Richtigkeit meiner Angaben, verpflichte mich mit der Abgabe dieser Anmeldekarte zur Zahlung der Kursgebühr, gleichzeitig erkenne ich die Satzung der vhs Schweinfurt an. Bei fehlerhaften oder unvollständigen Abbuchungsermächtigungen geht die Rücklastschrift-Gebühr zu Lasten des vhs-Teilnehmers.

Ort, Datum _____ **Unterschrift** _____

Mit der obigen Unterschrift gebe ich außerdem meine Einwilligung zur Abbuchung des o.g. Kurses.

❑ Einzugsermächtigung

Kontoinhaber/-in _____

Kontonummer _____

BLZ _____

Bank/Sparkasse _____

Mitglied im Förderverein ❑ **ja**

Informieren Sie sich über Parkscheine Robert-Koch-Straße!

Ermäßigung

- ❑ **Azubi, Schüler/-in, Student/-in**
- ❑ **Wehrpflichtiger, Zivildienstleistender**
- ❑ **Eltern und Kinder aus einer Familie mit mindestens drei Kindern unter 18 Jahren**
- ❑ **Schwerbehinderte(r)**
- ❑ **Arbeitslose(r)**

Der vfv Förderverein

Fördern und Helfen
Wissen und Können

Verein zur Förderung
der Volkshochschule der Stadt Schweinfurt

Die Volkshochschule braucht Freunde und Förderer gerade in der Zeit leerer öffentlicher Kassen.
Die Volkshochschule reagiert flexibel auf neue oder veränderte Situationen. Sie ist in der Lage, auf dem Bildungssektor rasch und unbürokratisch Probleme zu lösen.

Doch dazu ist Unterstützung von außen erforderlich. Fördern Sie diese Möglichkeit der Volkshochschule als Mitglied oder Sponsor des Fördervereins.

Die Volkshochschule reagiert auf Herausforderungen der Zukunft für die Bildung

- ■ durch ein breitgefächertes Angebot für Bürgerinnen und Bürger aus allen Schichten und Altersgruppen
- ■ als kommunales Weiterbildungszentrum
  - ❍ durch intensive gesellschaftliche Bildung, um das Demokratiebewusstsein zu stärken,
  - ❍ durch Angebote für die sprachliche, soziale, kulturelle und berufliche Integration.

Dies alles erfordert viele Ideen, viel konzeptionelle Arbeit, viel Kraft und entsprechende finanzielle Mittel.
Die Volkshochschule kann dies für sich allein nicht bewältigen – es bedarf der Zusammenarbeit aller.

Die Herausforderung unseres Fördervereins liegt darin, mit ideellen und finanziellen Zuwendungen Projekte der Schweinfurter Volkshochschule zu unterstützen und damit ein lebendiges Lernfeld für die Bildung zu erschließen.

Geben Sie Ihrem Herzen einen Stoß und nehmen Sie Kontakt mit uns auf – wir freuen uns darauf.

Verein zur Förderung der Volkshochschule der Stadt Schweinfurt
Markt 1
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721/51476 **Telefax:** 09721/51623
E-Mail: vhs@schweinfurt.de
Spendenkonto: Städt. Sparkasse Schweinfurt
Kt.-Nr.: 37325 BLZ 79350000

Der Vorstand:
Wolfgang Schineis, Kristin Seiwert, Ursula Waker, Heinz Fröhlen

Die vhs Volkshochschulen **mehr Wissen+Können**

„Im Leben geht es nicht immer nur geradeaus. Mit dem VR-FinanzPlan bin ich auch auf die Kurven vorbereitet."
Felix Krämer, Fernmeldetechniker, eines unserer Mitglieder
Wir machen den Weg

VR-FinanzPlan

Gemeinsam mit Ihnen besprechen wir Ihre Wünsche und Ziele. Wir analysieren Ihre finanzielle Situation und erarbeiten einen persönlichen Finanzplan. Und wenn sich in Ihrem Leben etwas ändert, passen wir ihn an.

VR-Bank eG
Schweinfurt Land

Telefon-Nr. 09721 97050, Internet: www.vr-bank-sw.de, e-mail: service@vr-bank-sw.de

Prospekte • Kataloge
Flyer • Broschüren
Werbezettel • Handouts
Imagebroschüren
Anzeigen • Plakate
Geschäftsausstattung
Internetseiten
und vieles mehr...

Auf den Punkt gebracht...

Design Print Layout Konzeption Prepress Werbefotografie

Druck & Satz
Ihr starker Partner in Druckvorstufe
www.druck-satz.de

Endlich ohne Brille oder Kontaktlinse scharf sehen?

Augenklinik und Augenlaserklinik Mainfranken

Am Oberen Marienbach 1 (im Marienbachzentrum) • 97421 Schweinfurt
Terminvereinbarung unter Tel. 0 97 21/47 42 39 - 0 • www.domack.de

Sparkassen-Finanzgruppe

1+1=1

Die Städt. Sparkasse und die Kreissparkasse Schweinfurt sind fusioniert. Denn eine starke Region verdient einen starken Partner.

Kreis- und Städt.
Sparkasse Schweinfurt

Wer eins und eins zusammenzählt, weiß: Die neue Kreis- und Städt. Sparkasse Schweinfurt ist ein wichtiger Partner in der Region. Kein Wunder, bei 50 Filialen in Landkreis und Stadt. Durch die Fusion addieren wir unsere Beratungskompetenz, um Ihnen bei der Verwirklichung Ihrer Ziele noch näher zur Seite zu stehen. Eins jedoch bleibt beim Alten: die persönliche Kundenbeziehung. Bei Fragen zur Fusion wenden Sie sich bitte an unsere Hotline: 0800 - 721 721 0 (Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.30 Uhr). Im Internet erreichen Sie uns unter: www.sparkasse-sw.de. **Ein starker Partner für eine starke Region. Die Kreis- und Städt. Sparkasse Schweinfurt.**